

4 Miranda Boonstra wil haar beste tijd (51.19) verbeteren op het asfalt van Nijmegen en Groesbeek

extra

Zevenheuvelenloop

15 en 16 november 2014



Toppers en andere helden



Life is...
challenging
yourself

Katja Wouterse

Studente Bewegingsagogiek

Zo snel
als ik kan

ROC Nijmegen is partner van de Zevenheuvelenloop

Enter the school of life

ROC NIJMEGEN

Volg Katja



rocnijmegen



rocnijmegen

roc-nijmegen.nl

Verbouwing, verbeterde akoestiek en wildseizoen

Planken Wambuis heeft een bijzondere restyling van het interieur afgerond. Over de ingrijpende verbouwing en de verbeterde akoestiek maar ook over het wildseizoen en de plannen voor kerst vertelt eigenaar Hans Motké.

Door Ester Wormgoor

INFOMERCIAL/EDE/ARNHEM

- Alleen de weg over de N224 naar Restaurant Planken Wambuis toe is al een plaatje. De geel, rood en bruine bladeren aan de bomen kleuren prachtig in de herfstzon. Het is lunchtijd en de parkeerplaats van Restaurant Planken Wambuis staat vol met geparkeerde auto's. Auto's van wandelaars die na een wandeling in het bos even binnenkomen voor een kopje verse thee met een gebakje of zich laten verwennen met een uitgebreide lunch, maar ook collega's of zakenrelaties. En dat is precies zoals eigenaar Hans Motké het voor ogen had toen hij in 2009 eigenaar werd. "Planken Wambuis is een restaurant voor iedereen geworden." Volgens Hans Motké is het restaurant dat in 2016 haar negentig jarig bestaan viert het best te omschrijven als een moderne herberg. Wat bij binnenkomst direct op-

valt is hoe de materialen en kleuren van de omgeving ook in het restaurant terugkomen. In het interieur is veel hout en leer gebruikt. De comfortabele lederen banken en stoelen nodigen uit om lekker in weg te zakken.

Wijzend naar de driftwood muren zegt Hans Motké:

'PLANKEN WAMBUIS IS EEN RESTAURANT VOOR IEDEREEN GEWORDEN'

"Na de verbouwing bleek dat de akoestiek in ons restaurant niet goed meer was. Nou is het in een restaurant altijd wel rumoerig maar het is natuurlijk niet de bedoeling dat je elkaar niet meer kunt verstaan. Wij koesteren onze oudere gasten en willen dat zij zich hier prettig en comfortabel voelen, dus we hebben direct een aantal aanpassingen gedaan. Zo zijn de muren nu voorzien van driftwood en is er leer over de plavuizen vloer gelegd. Zelfs de bar is van leer." Speciaal voor minder validen heeft Planken Wambuis overigens ook drie parkeerplaatsen naast de voordeur gereserveerd en er is een geheel nieuwe toiletgroep met apart mindervalidentoilet gerealiseerd. Ook beschikt het restaurant over een AED apparaat. Hans Motké en zijn team nodigen u van harte uit om



Wat bij binnenkomst direct opvalt is hoe de materialen en kleuren van de omgeving ook in het restaurant terugkomen. In het interieur is veel hout en leer gebruikt. De comfortabele lederen banken en stoelen nodigen uit om lekker in weg te zakken.

de vernieuwde gastvrijheid zelf te komen ervaren. Misschien wel wanneer u geniet van een hertenbiefstuk, een gebakken fazantenfilet of wildzwijnshaas want het wildseizoen is weer van start gegaan en duurt nog tot begin februari. Planken Wambuis serveert de heerlijkste biologische en regio-

nale specialiteiten. Ook de eerste reserveringen voor kerst zijn al gemaakt. "Wij zijn eerste en tweede kerstdag geopend voor een late middag en een avondzitting."

Info: www.plankenwambuis.nl

Kerst

Restaurant Planken Wambuis serveert met kerst een drie, vier of vijfgangen diner. Ook voor kinderen is er een speciaal kerstmenu samengesteld en de keuze uit een drie, vier of vijfgangen diner. Alle informatie over kerst en andere activiteiten vindt u op de vernieuwde website www.plankenwambuis.nl

Kom van de bank af

door **Jacqueline van Ginneken**

Ze ontdekte het hardlopen pas op haar 48e. Stom toeval eigenlijk. Bijna 61 is ze nu, en ze loopt het ene record na het andere.

Als je nog een reden zoekt om van de bank af te komen, lees dan het verhaal van Jeannine Liebrand in deze bijlage van de

Zevenheuvelenloop. Op zaterdag 15 (Zevenheuvelennacht) en zondag 16 november (Zevenheuvelenloop) staan weer tienduizenden aan de start.

Hoe begin je met hardlopen? Start to de Run biedt hulp. Lees het verhaal van Sandy en Gerri. Nog een reden om van de bank af te komen: hardlopen is niet alleen goed voor het lijf, maar ook voor

het brein. Zegt de Nijmeegse geriater Marcel Olde Rikkert in deze bijlage.

En dan ben je een paar jaar aan het hardlopen, maar de motivatie is wat weggezakt. Lekker lopen in de comfortzone, tijden doen er niet meer toe. Dan is het toch stimulerend om te lezen dat je het kunt leren, diepgaan, het snot voor de ogen lopen. Nou ja, een beetje meer inspanning. Professor Maria Hopman vertelt dat het niet alleen een kwestie is van *mindset*. In deze bijlage ook aandacht voor voeding: wat kun je

**NOG EEN REDEN :
Hardlopen is niet
alleen goed voor
het lijf, maar ook
voor het brein.**

het beste eten voor een wedstrijd? Maar vooral: wat niet? Sportdiëtist Floris Wardenaar geeft tips. Ook over koffie en hardlopen. Natuurlijk zijn er de verhalen van de toppers, van Miranda Boonstra en Jorrit Cleij. Plus een interview

met Zevenheuvelenloop-directeur Ronald Veerbeek, 'de baas van de renners', over de toekomst. Zijn wens: wat New York is voor marathonlopers moet de Zevenheuvelenloop zijn voor Nederlandse hardlopers: die móet je gewoon een keer gedaan hebben.

Een realistisch streven nu de Zevenheuvelennacht, een avondloop over 7 kilometer, een blijverdje is. Want dat korte voorproefje de avond ervoor is een kweekvijver voor het échte werk: de 15 kilometer.



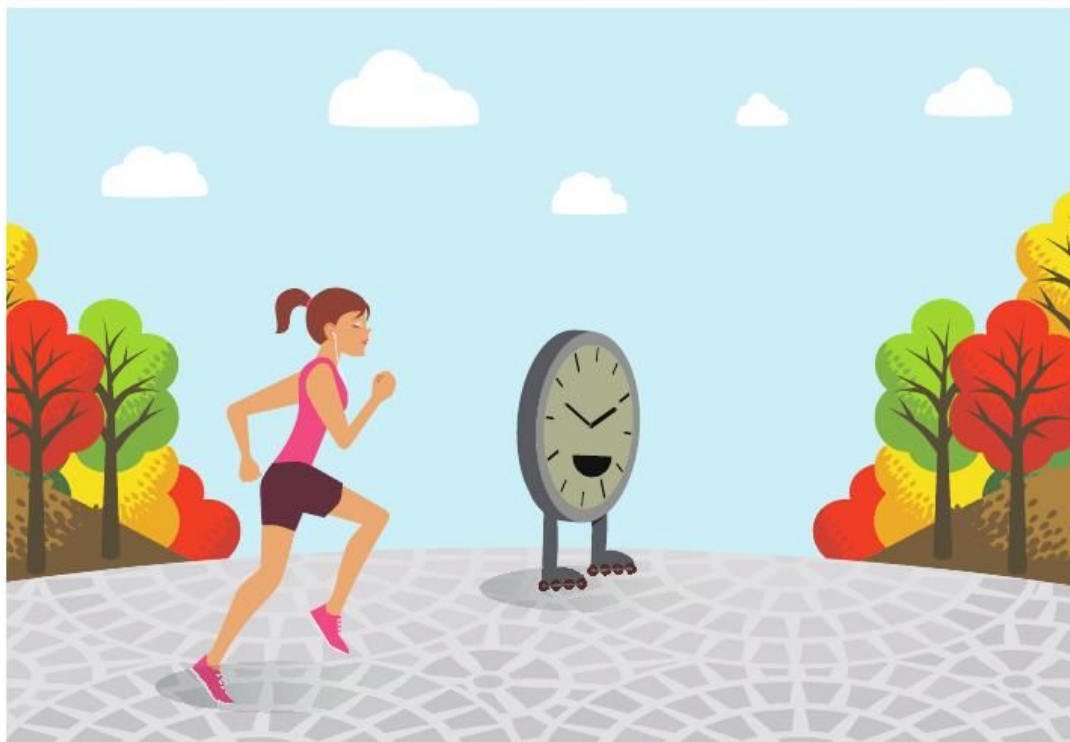
Te veel stress slurpt looptijd

Een beetje spanning bij de start komt de prestatie ten goede. Maar met te veel stress loop je juist minder hard. Hoe vind je de juiste balans?

door **Frank Hermans**

Het is een constatering om ter harte te nemen. „Bij de Zevenheuvelenloop staan 25.000 mensen aan de start, hooguit tien doen er mee voor de overwinning. De rest loopt tegen zichzelf of tegen de vriendengroep”, aldus sportpsycholoog Rico Schuijers. Hij wil maar zeggen: waar zou je je druk over maken? Toch moet je ze de kost niet willen geven: al die hardlopers met wedstrijdzenuwen aan de start, zo erg dat het ze dun door de broek loopt. Dit immers is hét moment dat het moet gebeuren. Hiervoor hebben ze zich uitgesloofd met spartaanse trainingsschema's. Bietensap gedronken in plaats van zalige potten bier. En alleen maar rennen tegen vrienden? De hele wereld kijkt mee in de uitslagenlijst op internet. En zien dus straks wat voor wrak je kennelijk bent.

Ter bezinning voor al die 'recreatieve topsporters' die zonder meededogen het uiterste van zichzelf eisen, wil Schuijers graag een anekdote vertellen. Over die hardloper die per ongeluk zijn stopwatch verlat. „Die dacht: ach, dan kijk ik maar gewoon hoe het gaat. Hij liep zijn beste tijd ooit.” Niet toevallig. „Omdat hij niet meer continu bezig was met zo hard mogelijk willen lopen. Dan ga je niet op je hardst. De stress zet verkeerde spanning op je spieren, zodat die minder soepel draaien.” Niet overstressed lopen, maar in een ontspannen staat geraken. Dat, weet ook neuropsycholoog Erik Matser, is de sleutel voor een topprestatie. Matser werkte met topteams als Chelsea en begeleidt zwimmers. „Wereldrecords zie je alleen als de sporter in een hypnose-achtige toestand raakt, los van alles wat spanning geeft.”



Matser weet waarom stress fysiologisch leidt tot mindere prestaties: „Je krijgt te veel adrenaline, dat geeft stijve spieren. Ook gaat de cortisolspiegel omhoog. Cortisol is een energieverlinder, je wordt eerder moe.”

Oké, een beetje stress bij de start is niet verkeerd. Spanning zet je lichaam op scherp. „De kunst is om de juiste balans te vinden, zodat je positieve, geen negatieve stress afdwingt”, aldus Schuijers. „Controle krijgen over jezelf”, noemt Matser dat. Je moet volgens hem vasthouden aan positieve zaken waarvan je zeker bent. „Je weet dat je goed getraind hebt, dat je fit bent, wat je vorige week in de training liep, dus wat je minimaal kan.”

‘Controle’ helpt volgens Schuijers om rustig te blijven, maar ook om optimaal geprepareerd van start te gaan.

„Eis geen Zevenheuvelenloop binnen het uur van jezelf als je normaal 1.15 uur loopt. Dat is ongeloofwaardig. Maar je kunt je wel instellen op 1.14 uur en tegen jezelf zeggen: dit kan ik als ik een dag heb dat alles meezit. Een reële gedachte die je lichaam aanzet voor een topprestatie.” Stap niet in de valkuil door onderweg tegen jezelf te zeggen: ik moet, ik zal. „De kans is groot dat de spanning alsnog omslaat in angst. Beter kun je denken: ik ben benieuwd wat het vandaag wordt.” Positieve gedachten kunnen de prestatie verder opstuwten. „Beeld je in dat het ap-

plaus langs de kant alleen voor jou is. Dat geeft echt energie. En probeer mee te lopen met de stroom van de andere lopers. Ook dat helpt.”

Het klopt, je houdt jezelf een beetje voor de gek. Schuijers: „Maar beter zo dan andersom. Zeg je tegen jezelf dat het niks wordt, dan wordt het ook niks.” Tegen de mensen die door faalangst wedstrijden mijden, wil Schuijers zeggen: „Voor wie loop je, voor jezelf of voor anderen? Natuurlijk is het belangrijk wat vrienden vinden, maar mensen praten minder over jou dan je denkt. Als ze al over je praten, is dat in beginsel niet negatief. Als ze wel negatief praten, dan is er toch niks meer aan te doen.” Lopen dus!

COLOFON

Redactionele leiding: Jacqueline van Ginneken

Vormgeving: Carmen Dwarkasing

Aan dit nummer werkten mee: Julian Droog, Stephan Friedrichs, Frank Hermans, Sander Janssen, Mitchel Suijkerbuijk

Foto's: Bert Beelen, Mariska Hofman, Gerard Verschooten, Erik van 't Hullenaar. Graphic: Monique Meijer



dg.nl/bijlagen

Op deze site kunt u deze special vinden als pdf. Alle vorige specials treft u ook aan op onze site.

Deze Extra is een redactionele bijlage van:



de Gelderlander

Wilt u adverteren in een van onze specials neem dan contact op: **WegenerMedia**
E adverteren.gelderland@wegenermedia.nl T 088 - 013991

Van der Meijden: 'Het wordt spannend'

door Sander Janssen

Ruth van der Meijden staat pas aan de start van haar tweede Zevenheuvelenloop. De 30-jarige atlete maakte vorig jaar kennis met het hardloopevenement. Dat smaakte naar meer. De getogen Veenendaalse wil bij de beste drie Nederlandse vrouwen eindigen. Sinds vorig jaar woont de atlete in Groesbeek. „Dan ben je eigenlijk verplicht om mee te doen aan de Zevenheuvelenloop”, zegt ze lachend. Voor Van der Meijden was de

editie van 2013 een geslaagde kennismaking. „Het is erg leuk, maar ook uitdagend. Er is veel publiek. De mensen zijn enthousiast en het is een groot evenement.” Van der Meijden is in de regio bekend als tweevoudig winnares van de zomerse Marikenloop. In 2012 en in mei van dit jaar was ze de snelste op de 5 kilometer tijdens deze ladies run. „Maar de Zevenheuvelenloop is andere koek. Het parcours is drie keer zo lang en er zijn heuvels – dit is niet voor niets de Zevenheuvelenloop. Een pittig en afwisselend parcours. In het begin gaat het al valse

plat omhoog, heb je bijna niet in de gaten dat je een heuvel op loopt.” De Zevenheuvelenloop is voor Van der Meijden een groot evenement. „Er zijn concurrenten uit binnen- en buitenland waardoor het uitdagender is. Je kunt je meten met sporters uit verschillende delen van de wereld. Dat is altijd interessant.” Vorig jaar klokte ze bij haar eerste Zevenheuvelenloop 52:43. „Vijf weken ervoor liep ik een marathon, dus ik haalde er niet het maximale uit. Dit jaar hoop ik op een betere tijd.”

Ze is net op tijd fit na een blessureperiode. „Ik had last van mijn onderrug, maar ik train weer een tijdje voluit. Ik denk niet dat het nog invloed gaat hebben.” De import-Groesbeekse bereidt zich serieus voor. „Meer heuveltrainingen, bijvoorbeeld. Ik train de laatste tijd langer omdat ik terugkom van een blessure. Zo word ik hopelijk fitter. Hierna richt ik me op het veldlopen.” Van der Meijden krijgt te maken met geduchte concurrenten, onder wie Miranda Boonstra en Kim Dillen. „Het wordt spannend, maar dat vind ik wel leuk.”



■ Ruth van der Meijden foto VI Images

Boonstra klaar voor haar thuiswedstrijd

door Sander Janssen

Voor atlete Miranda Boonstra staat alweer haar twaalfde Zevenheuvelenloop op het programma. De 42-jarige atlete wil haar beste tijd (51:19) verbeteren op het asfalt van Groesbeek en Nijmegen. „Dit is een thuiswedstrijd voor mij”, vertelt de atlete die alweer een aantal jaren in Molenhoek woont. „Er is altijd veel publiek. Je loopt niet anoniem, de mensen kennen je. Daardoor heerst er een huiselijke sfeer. En op de een of andere manier loop ik er altijd goed.” Voor Boonstra is de Zevenheuvelenloop een vast onderdeel van het jaar. In 1997 liep ze voor het eerst mee, volgende week is dus al haar twaalfde keer. „Ik probeer altijd mee te doen. Soms lukt het niet, bijvoorbeeld als ik geblesseerd ben, maar ik vind het een leuke wedstrijd. En goed georganiseerd, dat is erg belangrijk. Het staat als een huis.”

In 2008 klokte ze 51:19, haar beste tijd op het evenement tot nu toe. Daar wil ze dit jaar onder blijven. „Ik wil een keer in minder dan 51 minuten over de streep komen. Vorig jaar was ik er al dichtbij.” Boonstra liep toen 51:41. „Ik wil sowieso een mooie wedstrijd lopen. Ik wil me herpakken. Dit jaar was minder goed voor mij. Minder toernooien gelopen en wanneer ik liep, waren de prestaties minder dan normaal. Maar dat heb je wel eens.” Wel was Boonstra twee weken geleden bij

Molenhoeks Makkie de snelste op de 10 kilometer. „Dat is meer een trainingswedstrijd. De Zevenheuvelenloop staat met dikke letters in mijn agenda. Dat is een belangrijke wedstrijd om te zien waar ik sta.” Onlangs wisselde de atlete van coach. Na elf jaar te hebben getraind onder Tonnie Dirks, vond ze het tijd voor verandering. De Australiër Richard Telford is haar nieuwe trainer.

„Ik kreeg het gevoel dat een goede tijd bij trainingen een doel op zich was. Dat is niet de bedoeling. Ik wil goede wedstrijden lopen en vrijuit trainen. Tijdens de Zevenheuvelenloop zal blijken of de training werkt. Ik wil weer laten zien wat ik kan.” Boonstra krijgt zelfs concurrentie uit Japan.

Takaki Ayame, Kanako Kitamoto, Yomogi Akasaka, Natsumi Saito vertegenwoordigen het Aziatische land bij de Zevenheuvelenloop. „Japan is echt een hardlopland, hoor”, verzekert Boonstra. „Aan een marathon in Japan doen vaak zo'n dertigduizend mensen mee. Ik vind het erg gaaf. Ik heb er al eens een paar achter me gelaten. Die Keniaanse vrouwen scheuren je zo voorbij. Deze kan ik tenminste bijhouden.” Moeite met het 15 kilometer lange parcours heeft ze niet.

„Als ik de deur uit loop, ben ik er al bijna. Ik woon er dichtbij. Ik ken het parcours op mijn duimpje en het verandert vrijwel nooit. Dat komt mij goed uit. De enige verandering is het publiek. Dat wordt elk jaar leuker.”



Stitzinger heeft

Zijn kleine kinderen weerhouden Patrick Stitzinger van topprestaties. De 33-jarige atleet, tweevoudig Nederlands kampioen op de marathon, hoopt op nog een paar mooie jaren.

door Julian Droog

Patrick Stitzinger heeft geen idee wat hij kan verwachten van zijn lichaam tijdens de Zevenheuvelenloop. Drie weken geleden liep hij een hamstringblessure op tijdens het NK marathon. In Nijmegen loopt hij zijn eerste wedstrijd sinds de kwetsuur. „Ik denk dat het heel goed gaat of juist heel slecht, niet ertussenin”, zegt de 33-jarige atleet uit Maastricht. 2 kilometer was Stitzinger onderweg in Amsterdam toen de pijn in een hamstring schoot. De verkramping in de spier betekende einde NK en daarmee vervloog ook de hoop op de derde Nederlandse titel op

rij. „Dat was balen. Er komt een sterke lichte aan in Nederland. Het was misschien wel mijn laatste kans op de nationale titel.”

Met zijn 33 jaar loopt Stitzinger tegen het einde van zijn sportcarrière. „De jaren beginnen te tellen. Ik kan denk ik nog drie of vier jaar mee. Dan is het lichaam wel op. Ik merk het nu al aan de blessures. Je herstelt minder snel. Ik sukkelde dit jaar veel met mijn achillespees. Mede daardoor heb ik maar één echt goede race gelopen. Op het NK 10 kilometer op de weg werd ik tweede. Dat was wel de bevestiging dat ik nog bij de Nederlandse top zit.” Hij was op de Zevenheuvelenloop van 2011 met 44:28 minuten de snelste Nederlander in Nijmegen, toen hij vierde werd in



■ Miranda Boonstra na de marathon van Eindhoven. foto VI Images



Cleij is door de zeven heuvelen gaan hardlopen

Het is de wedstrijd van het jaar. Al die NK's en EK's zijn leuk, maar ik vergeet de Zevenheuvelenloop nooit

Jorrit Cleij

door Sander Janssen

Al jaren is de Zevenheuvelenloop vaste prik voor Jorrit Cleij. Hij woont zelfs aan het parcours. Als 16-jarige voetballer doet Cleij in 2003 voor het eerst mee. Dit jaar loopt de inmiddels 27-jarige atleet de wedstrijd voor de tiende keer. „Dat is wel de bedoeling”, houdt Cleij een slag om de arm. „Ik heb de laatste tijd last van een hamstring. Daar heb ik zelfs wat evenementen voor afgezegd. Maar ik word steeds fitter. Ik wil de Zevenheuvelenloop niet missen.” Omdat hij aan het parcours woont, maakt Cleij al vroeg ken-

nis met het jaarlijkse hardloopevenement. „Elk jaar gingen we kijken”, zegt hij. „Als Nijmegenaar merk ik wel dat het leeft. Het was vaste prik, in november staan blauwbekken langs de kant.” In 2003 besluit hij zelf eens mee te doen. „Mijn vader was er nogal cynisch over, omdat ik toen nog voetbalde en weinig aan hardlopen deed. Nadat ik de 10 kilometer op de Bosloop Malden uitliep, werd hij al positiever.” Om professioneel door te kunnen gaan met hardlopen, moest Cleij zijn geliefde sport voetbal vaarwel zeggen. „Eerst wilde ik er niet mee stoppen. Ik probeerde

het te combineren. Het keerpunt kwam toen ik door een blessure, die ik opliep tijdens een wedstrijd met mijn club Trekvogels, niet kon meedoen met de Zevenheuvelenloop. Toen was het voor mij klaar.” Hij miste de Zevenheuvelenloop daarna slechts twee keer. „Door blessures. Het is voor mij de wedstrijd van het jaar. Al die NK's en EK's zijn leuk, maar ik vergeet de Zevenheuvelenloop nooit. Toch heeft hij naar eigen zeggen nog nooit optimaal gelopen op het voor hem zo bekende parcours. „Ik ben iets sterker op de 5 en 10 kilometer. Tegen het einde

krijg ik vaak last van pijntjes. Het is een lastig parcours, over de heuvels en met veel tempo-wisselingen.” Toch verbetert hij vrijwel elk jaar zijn tijd. „Behalve in 2012. Ik hoop mijn tijd dit jaar weer te verbeteren”, zegt Cleij, doelend op het persoonlijk record dat hij vorig jaar heeft neergezet. Hij klokte 47:36. „Zelfs toen zat er meer in. Dan moet ik er dit jaar maar onder blijven. Een nieuw persoonlijk record zou leuk zijn. Ik moet vooral niet vergeten om ervan te genieten. Daarvoor ben ik er ooit mee begonnen.”



■ foto VI Images

weinig met eigen afstand

het algemeen klasement. „Ik ken het parcours redelijk goed. De race ligt mij wel. Weinig bochten, veel lange stukken. Dat is fijn lopen. Op die manier kun je makkelijker het tempo vasthouden. En die heuvels. Ach, ik kom uit het zuiden, hè. Die liggen me dus wel.”

Op dat snelle parcours wil concurrent Khalid Choukoud, die momenteel op trainingsstage in Marokko is, zijn eigen Nederlandse record van 43:33 minuten verbeteren. Daar laat Stitzinger zich niet door van de wijs brengen. „Als ik met Choukoud meega, dan is mijn race na 6 kilometer voorbij. Ik heb de laatste weken meer getraind als een diesel: het komt allemaal wat langzamer op gang. Choukoud gaat al tijd snel van start. Zelfs bij een marathon. Je ziet dat ie daarna altijd wat tempo moet inleveren.”

De manier van lopen mag dan verschillen, overeenkomsten zijn er ook. Zo zetten beide atleten de eerste stappen in hun carrière in het veld. Bij de cross. Ruim twaalf jaar geleden gold Stitzinger vooral als veld-

loper en specialist van de korte afstanden. Pas in 2009 debuteerde hij op de marathon. Met succes. Het leverde hem op het nationaal kampioenschap direct brons op. De drie volgende jaren greep hij zilver en tweemaal goud. Toch heeft hij een haat-liefdeverhouding met de 42,195 kilometer lange race. „Op de kortere afstanden had ik eruit gehaald wat erin zat. Toen heb ik de marathon gepro-

“Ik werk in een hardlooppaak. Dat is praktisch met trainingen. Maar ik ben van huis uit een bloemenman

Patrick Stitzinger

beerd, maar dat vind ik eigenlijk niets. Net als trainingen van twee à drie uur. Dat doe ik niet voor mijn plezier. Aan de andere kant is het toch wel leuk als je over de finish komt. Zolang ik niet onder de 2 uur en 13 minuten loop, ben ik nog niet klaar met de marathon. Voorlopig heb ik er geen zin in. Dat komt over een half jaartje wel weer.”

Die marathon vergt een heel andere wedstrijdinstelling, legt Stitzinger uit. „Vanaf de halve marathon moet je met verstand lopen. De 5 en 10 kilometer is gewoon: niet nadenken, keihard gaan. Daar ben ik meer van. De 15 kilometer zit ertussenin. Dat maakt de afstand leuk om te lopen.” Na de verplichte trainingsvrije dagen heeft Stitzinger de voorbereiding op de Zevenheuvelenloop weer opgepakt. „Vorige week liep ik voor het eerst pijnvrij. De blessure heeft wat langer aangehouden dan ik dacht, maar mijn conditie is niet achteruit gegaan. Misschien was het juist wel goed om even rust te houden.” Die rust werd hem de afgelopen anderhalf

jaar nauwelijks gegund. „Ik heb een zoon en dochter. Mijn dochter is pas anderhalf. Zij lag tot zes weken geleden iedere nacht te huilen tussen één en vier 's nachts. Dat was niet goed voor mijn rust. De batterij is nu weer een beetje opgeladen, maar door die korte nachten heb ik de laatste twee jaar toch minder goed getraind. Tot 50 minuten ging het wel, daarna merk je dat je vermoeid raakt. Ook in het dagelijks leven. Je bent prikkelbaar.”

Het dagelijks leven. Daarin draait alles om de sport, maar Stitzinger ziet dat na zijn carrière het liefst veranderen. „Ik werk in een hardlooppaak, dat is praktisch met mijn trainingen. Ik ben van huis uit een bloemenman. Heb een opleiding gevolgd tot bloemenarrangeur. Ik zou het liefst een eigen bloemenzaak beginnen, maar dat is lastig in deze economische tijden.” Wel of geen bloemenzaak, lopen zal Stitzinger altijd blijven doen. „Maar geen marathons. Ik kan me niet voorstellen dat ik zo ver voor mijn lol ga lopen. Ik houd het denk ik bij een uurtje.”



■ ChampionChip voor het laatst bij Zevenheuvelenloop. foto DG

Nog één keer de gele chip

Nog één keer rijgen de Zevenheuvelenlopers de gele chip aan de veters. De laatste keer. Want de ChampionChip, het stukje technologie dat de exacte tijd van de hardloper registreert, verdwijnt uit de Zevenheuvelenloop. Volgend jaar krijgen de lopers een bibtag, een minichip die is geïntegreerd in het startnummer.

De ChampionChip is een Nijmeegse vinding. Het kleinood zorgt ervoor dat van iedere hardloper bij wedstrijden zijn exacte tijd wordt geregistreerd. De chip werd in 1994 voor het eerst gebruikt bij de Zevenheuvelenloop. De introductie twintig jaar gele-

den was noodzakelijk, omdat het steeds ingewikkelder werd alle deelnemers aan de snel groeiende loop een eigen eindtijd te geven. Tot die tijd werden de hardlopers door rijen dranghekken geleid, waarbij medewerkers de startnummers razendsnel moesten vastleggen. Vaak moest ook nog achteraf een video bekeken wor-

den om alle lopers te registreren. Meer dan de helft van de Zevenheuvelenlopers, 60 procent, heeft ooit een eigen ChampionChip gekocht. We zullen hen volgend jaar tegemoet komen door een korting te geven, beloofde de Zevenheuvelenloop-organisatie eerder.

Veel andere grote wedstrijden zijn al overgestapt op de bibtag. Dat is een product van Mylaps met een vestiging in Nijmegen en het hoofdkantoor in Haarlem. Het bedrijf ontstond na een fusie van het Nijmeegse Championchip en AMB in Haarlem. Wereldwijd werken er 130 mensen bij Mylaps.

► De bibtag is een product van Mylaps met een vestiging in Nijmegen en het hoofdkantoor in Haarlem

‘Altijd verbeterpuntjes’

Sinds vijf jaar is hij ‘de baas van de renners’, zoals zijn zoontje van 5 zegt. Ronald Veerbeek beleefde in 2009 zijn eerste Zevenheuvelenloop als directeur. „Het hardlopen schiet er vaak bij in.” Negen vragen aan de directeur van de Zevenheuvelenloop.

door Jacqueline van Ginneken

Vijf jaar geleden zei u in een interview: ik stap op een rijdende trein. Is het nog steeds een rijdende trein?

„Zeker, de organisatie is nog steeds een geoliede machine. Maar wel een trein die harder is gaan rijden. We hebben nu drieduizend lopers méér op de Zevenheuvelenloop dan vijf jaar geleden. Daar is vorig jaar de Zevenheuvelennacht bijgekomen, een nieuw evenement: dit jaar doen nog eens zeventuizend lopers hieraan mee. De trein

is ook stabiel geworden; de hele organisatie is nu goed vastgelegd in draaiboeken. Onze dertig coördinatoren zijn zeer betrokken, werken heel professioneel. De negenhonderd vrijwilligers zijn bepaald voor ons succes. Bij ons geldt: het mag een keer fout gaan, maar niet twee keer. Na de vorige editie kwamen de vrijwilligers met veertig A4'tjes verbeterpunten.”

■ Er doen steeds meer vrouwen mee aan de Zevenheuvelenloop. foto Erik van 't Hullenaar



■ Ronald Veerbeek: „Wat de marathon van New York is voor marathonlopers, moet de Zevenheuvelenloop zijn voor Nederlandse hardlopers: die móet je een keer gedaan hebben.” foto Bert Beelen

Wat kan beter?

„Een verbeterpunt is het geluid van de speaker die achterop de motor zit in het peloton, hij was bij de finish niet te horen. En vorig jaar zijn de tientallen emmertjes verdwenen waarin de bloemen voor de winnaars zaten.”

Vijf jaar geleden kon u niks bedenken wat u zou willen veranderen. Hoe is dat nu?

„We gaan door op dezelfde weg. Maar we zullen nog meer benadrukken dat de Zevenheuvelenloop een evenement van lopers voor lopers is. De loper staat centraal. Er zijn wel wat randverschijnselen – dit jaar hebben we ook een grote expositietent – maar de commercie zal nooit de overhand krijgen. Het mooie parcours, het duurzame beleid, de organisatie, dát is onze kracht.

Mijn wens: wat New York is voor marathonlopers, moet de Zevenheuvelenloop zijn voor Nederlandse hardlopers; die móet je een keer gedaan hebben. Zoals elke Nijmegenaar een keer de Vierdaagse moet lopen. Met de Zevenheuvelennacht, een loop van 7 kilometer, is dat ook realistisch. We willen Nijmegen als loopstad nog meer op de kaart zetten, samen met de Vierdaagse – we zoeken meer de samenwerking.”

Wat verandert er zeker niet?

„De combinatie met de topsport. Dat je als recreant over hetzelfde parcours loopt als de wereldtoppers, dat je de kampioen al

ziet finishen terwijl je zelf nog moet starten – dat maakt het bijzonder.”

Zijn het andere lopers die aan de Zevenheuvelenloop deelnemen dan vijf jaar geleden?

„Er doen meer vrouwen mee: vijf jaar geleden 27 procent en nu 32 procent. De gemiddelde looptijd van de deelnemers is in de loop van die vijf jaar hetzelfde gebleven: 1:19.24. Ik dacht dat het gemiddelde tempo lager zou liggen, maar dat is dus niet het geval.

„Gerard Nijboer (voormalig Nederlands marathonloper, JvG) heeft wel eens gezegd: hardlopen wordt meer een fitness-sport waarbij meedoen belangrijker is dan winnen. Daarom verwacht ik dat langzamerhand de gemiddelde looptijd zal dalen. Maar de Zevenheuvelenloop blijft wel een wedstrijd waarbij een goede tijd belangrijk is voor de individuele loper.”

Waar staat de Zevenheuvelenloop over vijf jaar?

„De Zevenheuvelennacht is een blijvertje. Deze avondloop is een succes en we willen daarin geleidelijk verder groeien. Het leuke is dat het allemaal nieuwe lopers zijn, mensen die voor het eerst een wedstrijd doen. Maar ook families: moeder en dochter, vader en zoon. De Zevenheuvelennacht is een kweekvijver voor het echte werk.”

Kijkt u wel eens jaloers naar andere wedstrijden?

„Ik ga naar veel wedstrijden; de Amsterdam Marathon, de Dam tot Dam-loop, de marathon van Eindhoven. Ik zag in Amsterdam wel een mooi podium voor de prijsuitreiking. Er zijn in Nederland niet veel wedstrijden waar wij nog van kunnen leren. Veel organisaties komen juist bij ons kijken.”

De Zevenheuvelenloop is een succesformule. Hoe verklaart u dat?

„De belangrijkste reden voor mensen om mee te doen is de beleving. Bij de Zevenheuvelenloop is dat: het lopen over de heuvels, de strijd die je onderweg met jezelf aangaat, andere lopers zien en alleen het geluid van voetstappen op het asfalt horen. Die stilte. Bij andere wedstrijden loop je van muziektenaar naar muziektenaar. Natuurlijk wordt de Zevenheuvelenloper bij de start en finish wel met muziek onthaald.”

Loopt u zelf nog?

„Een paar keer per week. Ik heb drie jongens van 7, 5 en 2 waar ik geregeld achteraan ren. Het echte hardlopen schiet er vaak bij in. Maar na een uurtje rennen door het bos voel ik me fris, energiek – dat klinkt gek. Ik krijg dan ook heldere ideeën. Mijn doel is de Zevenheuvelenloop onder het uur lopen, maar dat red ik nu niet, dan moet ik vaker trainen. Ik heb tien keer de Zevenheuvelenloop gedaan. Mijn snelste tijd? 51 minuten.”



■ Zevenheuvelenlopers foto HH

40.000 lopers aan start

Iets meer dan 40.000 lopers hebben zich ingeschreven voor het Zevenheuvelenweekeinde. Voor het tweede jaar op rij is het een tweedaags evenement, met een Zevenheuvelennacht voorafgaand aan de Zevenheuvelenloop.

Aan de start van de Zevenheuvelenloop staan wereldrecordhouders Leonard Komon uit Kenia en de Eritreër Zersenay Tadese. Komon is in het bezit van de records op de 10 en 15 kilometer; Zersenay Tadese liep de snelste tijd ooit op de 20 kilometer en de halve marathon. De Haagse atleet Khalid Choukoud doet een aanval op het Nederlands record op de 15 kilometer. Sinds

2013 staat de snelste tijd op deze afstand met 43.33 min op naam van deze 28-jarige loper. Het is voor het eerst dat hij meedoet aan de Zevenheuvelenloop. Andere Nederlandse toppers zijn Abdi Nageeye en Patrick Stitzinger. Met Hilda Kibet, met een record onder de 50 minuten, en Miranda Boonstra staat bij de vrouwen ook een topveld aan de start.

De Zevenheuvelenloop, zondag 16 november, start om 13.00 uur op de Groesbeekseweg in Nijmegen. De 7 kilometer tijdens de Zevenheuvelennacht is zaterdag 15 november en start om 19.00 uur.



■ Zevenheuvelennachtlopers foto HH



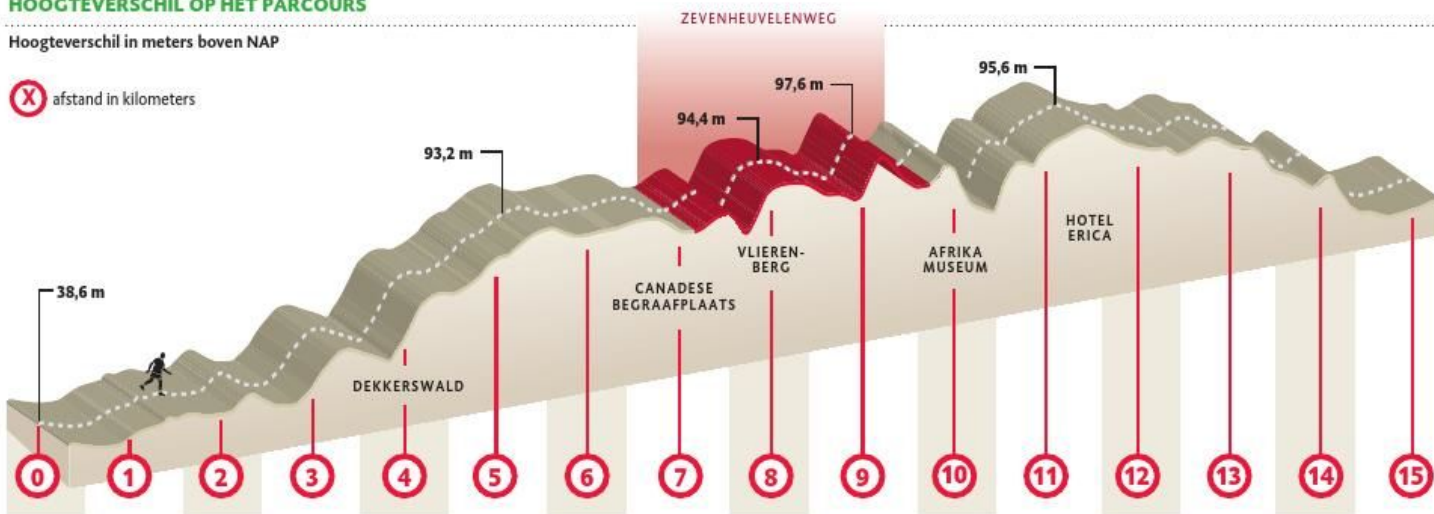
De Zevenheuvelennacht, is een blijvertje

Ronald Veerbeek, directeur

HOOGTEVERSCHIL OP HET PARCOURS

Hoogteverschil in meters boven NAP

ⓧ afstand in kilometers



infographic DG

'Sommige lopers zeggen na afloop: heuvels, ik heb ze niet gezien'

door Bianca Govers

Iedere keer als hij gaat kijken, denkt hij: volgend jaar doe ik mee aan de Zevenheuvelenloop. Maar het komt er nooit van. De heuvels zijn wel zijn 'ding', maar het asfalt niet.

We hebben het over Thomas Dunkerbeck (37) uit Nijmegen. Naast fysiotherapeut, één van Nederlands beste ultra-atleten. „Het is een hobby die me inmiddels niets meer kost.”

Een wedstrijd van 50 kilometer is kort, tenminste voor Dunkerbeck. Een afstand van 100 kilometer is meer van zijn kaliber. En dan het liefst over zo moeilijk mogelijk begaanbare paden. Zoals de TransGaranCanaria Ultra-trail, een tocht van 125 kilometer en met 8.000 hoogtemeters die hij afgelopen maart liep.

Eén keer per jaar staat daarentegen een opmerkelijk korte wedstrijd op het programma: het Nederlands kampioenschap verticaal van 1,9 kilometer. Maar daarvan gaat wel 1 kilometer steil omhoog. Dunkerbeck eindigde vorige maand nog als derde.

Al op jonge leeftijd begon hij met hardlopen. Later kwam daar mountainbiken bij. Dat kon hij ook heel aardig: op een NK eindigde hij als 26e. Toen hij vader was geworden van twee dochters, be-



■ Thomas Dunkerbeck eigen foto

sloot Dunkerbeck minder te gaan sporten. Als afsluiting wilde hij in 2009 nog een keer een ultrarun (langer dan een marathon, red.) lopen. „Ik dacht: dan ben ik wel gezeten én wil ik het nooit meer.”

TIPS VAN THOMAS

- Doe ook krachtoefeningen; met getrainde beenspieren loop je de heuvels beter op én af.
- Zorg dat je de heuvels, of vergelijkbare, een keer gelopen hebt.
- Maar houd rust in de laatste week voor de wedstrijd.
- Begin rustig aan de Zevenheuvelenloop. De eerste vijf kilometers zijn verraderlijk en lopen langzaam omhoog.

Maar wat Dunkerbeck nooit verwacht had, gebeurde: hij won de tocht en had er een nieuwe hobby bij. Zo'n vijf ultraruns doet hij nu per jaar. En met succes: hij behoort inmiddels tot de Nederlandse top. Zijn doel is om bij de besten van de wereld te horen.

Toch loopt hij zelden vaker dan drie keer per week. Daarentegen is hij regelmatig te vinden in de krachthoek van de fysiotherapiepraktijk waar hij werkt. „Kracht wordt onderbelicht in de duursport, terwijl het erg belangrijk is. Met goed getrainde spieren loop je heuvels beter op en af. Hoe hoog ze ook zijn”, zegt hij. Zelf traint hij niet alleen in Nijmegen, maar vooral in het buitenland. „Deze bergen kom ik ook tegen in mijn wedstrijden. Sommige lopers uit het buitenland die meedoen aan de Zevenheuvelenloop zeggen na afloop ook: heuvels, ik heb ze niet gezien.”

Eén keer liep hij zelf mee. Volgende week wil hij naar de Zevenheuvelenloop gaan kijken. „En dan denk ik altijd: had ik me maar ingeschreven.” Ondertussen laat hij een boekje zien, van een wandelroute van ruim 300 kilometer. „Die wil ik volgend jaar gaan doen, zoveel mogelijk hardlopend. Drie dagen ben ik van plan om ervoor uit trekken. 100 kilometer per dag moet lukken.”



infographic DG



Winkelen in de regio

Wilt u de lezer ervan overtuigen dat een bezoek aan uw winkel meer dan de moeite waard is? Dan biedt deze extra bijlage in De Gelderlander u de kans om uw onderneming te laten zien aan onze lezers. U kunt ook gezamenlijk met het gehele winkelcentrum een advertentie plaatsen! Wij bieden u uitstekende advertentieposities in deze bijlage, voordelige tarieven en plaatsen uw uiting gratis in full colour.

Wij laten onze lezers op vrijdag 28 november zien welke mogelijkheden er in de regio zijn en bieden u daarbij als adverteerder ook alle ruimte om uzelf te laten zien! Met een advertentie in de gehele oplage bent u zichtbaar voor ruim 401.000 lezers. Maar u kunt zich ook concentreren op de lezers in uw directe omgeving.

Vraag hiervoor naar onze advertentieedities!

Meer informatie

Informeer naar de verschillende advertentiemogelijkheden en de aantrekkelijke tarieven.

U kunt contact opnemen met:

uw accountmanager

of

Wegener media

T: (088) 0139991

E: adverteren.gelderland@wegenermedia.nl

Om uw boodschap meer tot de verbeelding te laten spreken, plaatsen wij alle advertenties (gratis) in full colour. Daarnaast wordt de bijlage ook als bladerboek online geplaatst op dg.nl, waardoor uw bereik verder vergroot wordt.

Verschijsning: vrijdag 28 november 2014

Uitvoering: geheel in full colour en als bladerkrant online

de Gelderlander
VOOR GELDERLANDERS

WEGENER Media



HUP Zevenheuvelenlopers

Grote kans dat je met de trein naar Nijmegen komt. Het is tenslotte de beste manier om zo dicht mogelijk bij de start van de Zevenheuvelenloop te komen. De samenwerking met dit evenement is zelfs beloond met een Europese duurzaamheidsprijs. En of je nu naar een regionaal, landelijk of internationaal wandel- of loopevenement gaat: ons support team staat klaar om je te informeren en aan te moedigen.

N5 is er voor iedereen die voor z'n plezier beweegt! Stap bijvoorbeeld uit de trein op de handige Benenwagen naar de start of laat je op de foto zetten na de finish! Nu al zin in voorpret? Kijk op supportervanbewegen.nl

Supporter van bewegen.



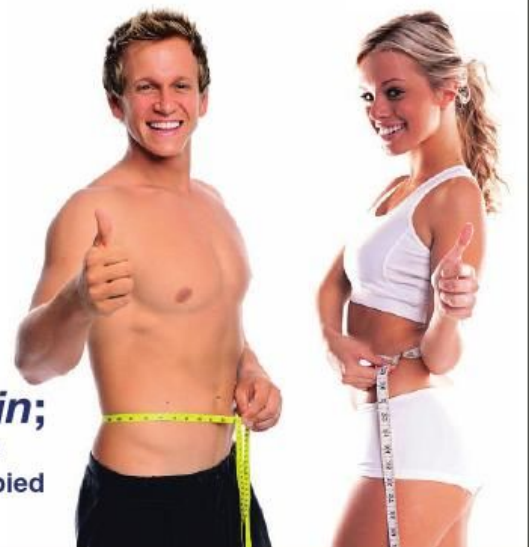
Hoe kom ik definitief van mijn probleemzones af? HET ANTWOORD CRYO LIPOLYSE

Na slechts 1 behandeling tot 22% reductie in onderhuids vetweefsel!

Voordelen cryo lipolyse

- ✓ Vet definitief weg
- ✓ Anti-cellulite
- ✓ Huidverstevigend
- ✓ Pijnloos
- ✓ Niet invasief
- ✓ Gemiddeld 3 behandelingen nodig
- ✓ Zeer veilig en effectief
- ✓ Geen bijwerkingen
- ✓ Geen herstelperiode

Coolipo Twin;
de meest effectieve
methode op het gebied
van figuurcorrectie



Schependomlaan 94
6543XX Nijmegen
Telefoon: 024 3601177
info@menandwomenscare.nl
www.menandwomenscare.nl

Openingstijden:
ma t/m do van 9:00-21:00 uur
vrij t/m za van 9:00-17:00 uur
Telefonisch bereikbaar:
ma t/m za van 9:00-17:00

Interesse? Maak een afspraak voor een gratis intake gesprek of kom naar onze informatiemiddag: zaterdag 15 november van 15:00u t/m 17:00u of kom op de open dag op 6 december van 10:00u tot 16:00u



MEN & WOMEN'S
Care
WELLNESSCENTER

Wolters maakte van hardlopen zijn werk

door Blanca Govers

De marathons van Berlijn, Rotterdam en Amsterdam, maar ook de Zevenheuvelenloop. Hennie Wolters (64) uit Nijmegen slaat geen hardloophwedstrijd over. Alleen doet hij zelf niet mee. Hij zorgt ervoor dat er gelopen kan worden. De lods van zijn bedrijf *Hennie Wolters sportservice*, gevestigd in Weurt, staat deze week vol. Vol met klokken, medail-

les, veiligheidsspelden, T-shirts en ga zo maar door. Wolters levert deze artikelen aan hardloopevenementen. Dit keer is een groot deel bedoeld voor de Zevenheuvelenloop. Deze wedstrijd heeft als inwoner van de Waalstad een speciaal plekje in Wolters' hart. Daarom is hij er niet alleen voor Sportservice te vinden. Ook doet hij er nog het een en ander als vrijwilliger. Zo is hij verantwoordelijk voor alle spandoeken die bij de start en finish te

zien zijn. Deze doeken hangt hij met een aantal 'collega's' in het weekend van de Zevenheuvelenloop op. Dat is niet zomaar. „Alle doeken moeten superstrak hangen, want anders ziet het er niet uit. Al helemaal niet op televisie. Ik zie wel eens van die gerimpelde doeken, zelfs bij topwedstrijden, en dan denk ik: goh, doen wij het toch beter.” Al neemt Wolters zelf niet meer deel aan de Zevenheuvelenloop, zijn onderneming is wel ontstaan door het hardlopen. Daarvoor moeten we terug naar 1968. Hij zag de Olympische Spelen van Mexico op tv. Dat lopen leek hem wel wat. Hij werd lid van sportclub Quick 1888. Zijn beste afstand bleek de 800 meter (persoonlijk record is 1.57, red.). Toch

liep hij iedere zaterdag met de Reichswaldgroep juist een duurliep. Met dit clubje, waar ook mannen als Jos Hermens en Toine van Wilderen bij zaten, stak hij dan de grens over om te trainen in het Reichswald. Later waren deze lopers ook betrokken bij de oprichting van atletiekvereniging Cifla. Tijdens een van hun trainingen zagen ze bij de paardenclub, die naast het trainingscomplex zat, een digitale klok staan. Dat was ook iets voor de hardloopsport, dacht Wolters. Dus begon hij met het verhuren van deze klokken: Sportservice was geboren. „Ik werkte bij de gemeente en mocht het een jaar gaan proberen als ondernemer. Ik ben nog één dag terug geweest, om mijn spullen op te halen.”



“Alle spandoeken moeten superstrak hangen

Hennie Wolters

Heuvels trainen in de garage

In september begon loopgroep Run to the Start met trainen voor de Zevenheuvelenloop. Een speedcursus hardlopen voor iedereen die goed voorbereid van start wil.

door Stephen Friedrichs

Al jaren zijn ze burens van elkaar. En sinds kort ook nog eens hardloomaatjes. Sandy Verhaagen en Gerri van den Broek trainen samen bij Run to the Start voor de 15 kilometer van de Zevenheuvelenloop. Een speciaal voorbereidingsprogramma, georganiseerd vanuit de atletiekunie. Tips om blessures te voorkomen, looptechnieken, conditie- en krachttraining: alles komt in een tijdsbestek van amper twee maanden aan bod. Het is een koude donderdagavond als Van den Broek en Verhaagen het clubhuis op sportpark Brakkenstein in Nijmegen binnenlopen. Samen met een tiental andere lopers hebben ze net anderhalf uur lang getraind. Heel intensief was het deze keer echter niet, stellen de beide dames. Dat was wel eens anders. „Een paar weken terug gingen we trainen in een parkeergarage”, vertelt Verhaagen. „Een gebouw van zes verdiepingen. Moesten we van beneden naar boven rennen, en weer terug. En toen nog een keer. Om de klimmetjes van de Zevenheuvelenweg te simuleren. Daarna lag ik er wel een weekje uit.” Dat Verhaagen meetraint, mag overigens een klein wonder heten. „Tot een jaar geleden had ik nooit hardgelopen, leek me niets aan. Maar mijn buurvrouw heeft net zo lang doorgezeurd tot ik een keertje meeging.” Een aantal maanden geleden liepen de burens al samen – met succes – de Mariken-



■ Gerri van den Broek (links) en Sandy Verhaagen (tweede van rechts) zijn met hun looptrainers bezig met rek- en strekoefeningen. foto Gerard Verschooten

loop, nu moet ook de Zevenheuvelenloop eraan geloven. „Het is maar 5 kilometer meer, moet te doen zijn”, bagetelliseert Van den Broek. Voor haar stond de Zevenheuvelenloop al langer op het lijstje. „Ik ben negen jaar geleden naar Nijmegen verhuisd. Iedereen heeft het hier altijd over de Vierdaagse, maar daar ga ik niet aan beginnen. Sinds ik hier woon heb ik in mijn achterhoofd wel het plan opgevat om de Zevenheuvelenloop nog eens te doen.” Dit jaar is dat moment dan eindelijk daar. Wel met hulp van loopgroep Run to the

Start. „Want het lijkt me toch een best ingewikkelde loop, met al die heuveltjes”, besluit Van den Broek. Peter Lindeman, trainer van de beide dames bij Run to the Start, is het daar volmondig mee eens. „Mensen onderschatten de Zevenheuvelenloop nog wel eens. Met alleen een goede conditie kom je er niet. Er komt zoveel meer bij kijken.” Hij haalt een voorbeeld aan: „Ik heb een cursist gehad met een topconditie. Die kon geweldig mountainbiken. Maar bij fietsen train je andere spieren dan bij lopen. Ondanks zijn topconditie moest hij

na een paar weken trainen afhaken, omdat hij te veel last van zijn knie kreeg. Overbelasting, bleek later. Daarom is krachttraining van spieren in je bovenbeen ook zo belangrijk, om zo de knieën te ontlasten.” Net zo belangrijk zijn de looptechnieken. „Daar is vaak de meeste winst mee te behalen, zeker in het begin. Rechttop lopen, armen langs je zij. Daardoor loop je veel makkelijker.” Over zijn hardlooptraining maakt Lindeman zich geen zorgen. „Ik zie ze met sprongen vooruitgaan. Iedere week. Na de Zevenheuvelenloop kunnen ze zo doortrainen voor de marathon.”



■ Sandy Verhaagen (39) doet dit jaar voor het eerst mee aan de Zevenheuvelenloop. Ze hoopt binnen anderhalf uur over de finish te komen. Haar geheime wapen is koffie: „Daarmee loop ik zoveel beter.”

‘Samen loop je toch beter’

Het is inmiddels de derde keer dat Run to the Start een voorbereidingstraject voor de Zevenheuvelenloop aanbiedt. Met succes, ziet looptrainer Peter Lindeman: „De groepen zitten elk jaar helemaal vol.” En niet alleen in Nijmegen. Ook in onder meer Arnhem, Doetinchem en Wageningen zijn er loopgroepen van Run to the Start. Lindeman geeft elke loper individueel advies en tips, maar vindt het groepsproces net zo

belangrijk: „Samen loop je toch beter. Noem het maar onderlinge sociale controle. En misschien ook wel iets meer competitief. Ik probeer daar ook op aan te sturen.” Lindeman haalt het voorbeeld aan van een hardloper die vlak achter een andere cursist aanloopt. „Dan roep ik: die kun je hebben! En dat roep ik dan zo luid, dat die andere cursist het ook hoort. Die zet dan ook wel een stapje extra”, besluit hij lachend.

■ Gerri van den Broek (43) heeft als streeftijd anderhalf uur. Ook voor haar is het de eerste keer dat ze deelneemt. Voor het hardlopen drinkt ze ranja en eet ze een banaan: „Anders ben ik niet vooruit te branden.”





‘Een sportmassage na het

TIPS OM BLESSURES TE VOORKOMEN

- Pas de kleding aan op de weersomstandigheden. Bij koud weer is het belangrijk om warme kleding te dragen. Bij warm weer is het van belang ervoor te zorgen dat de loper de warmte kwijt kan.
- Loop in je eigen tempo.
- Zorg voor een goede warming-up en kom goed voorbereid aan de start.
- Eet en drink voldoende. Het is belangrijk om goed te ontbijten en genoeg bouwstoffen binnen te krijgen. Om uitdroging te voorkomen, is het verstandig om voldoende te drinken voor de start.
- Zorg voor goede hardloopschoenen. Ook is het aan te raden op tijd nieuwe schoenen aan te schaffen, zodat de demping goed blijft.
- Loop niet altijd aan dezelfde kant van de weg. In het midden is de weg het hoogst en vanaf daar loopt het wegdek schuin af. Om te voorkomen dat de benen ongelijk belast worden, is het belangrijk de looprichting regelmatig af te wisselen.

‘Het pure lopen staat bij



■ Youri Pessey traint met zijn teamgenoten vaak op de atletiekbaan Brakkenstein. foto Gerard Verschooten

5km

Ambitieuze hardloper wil de Nederlandse top bereiken

Twee jaar geleden is Youri Pessey (20) begonnen met hardlopen. Vorig jaar liep hij de 5 kilometer van de Zevenheuvelennacht en eindigde als derde in een tijd van 16 minuten.

Het is een hardloper op hoog niveau, de 20-jarige Youri Pessey uit Nijmegen. Vorig jaar eindigde hij met een tijd van precies 16 minuten als derde op de 5 kilometer van de Zevenheuvelennacht. Dit jaar is hij vastbesloten weer in de top drie van de wedstrijd te eindigen. „Ik verwacht voorin wel mee te kunnen lopen, maar ga natuurlijk voor de winst. Dat wordt pittig, want er doen ook veel andere goede hardlopers mee. Nijmegen is een echte hardlooptad.“ Pessey is sinds twee jaar erg actief in de hardloperwereld. Hij traint zeven keer per week, is lid van Team Zevenheuvelen dat regionale hardlooptalenten begeleidt naar de nationale en internationale top, en werd een maand geleden nog eerste bij de hardlooptwedstrijd Molenhoekse Makkie. Hier deed hij er 16.18 minuten over om de 5 kilometer te volbrengen. „Maar het parcours is wel een stuk zwaarder dan bij de Zevenheuvelennacht.“ Met hardlopen is hij twee jaar geleden begonnen. „Eerst voetbalde ik al een hele tijd. Hier ben ik mee gestopt om me volledig te

gaan richten op het lopen. M'n vader en een vriend van me waren al een tijdje bezig met hardlopen en ik besloot eens mee te trainen. Inmiddels moet ik er zelfs m'n levensstijl wat op aanpassen. Zo probeer ik gezond te eten en stort ik me niet volop in uitgaansleven. Ik hoop ook echt de Nederlandse top te behalen. Maar plezier maken, dat blijft voor mij het belangrijkste. Als het een keer wat minder gaat, probeer ik er nog steeds lol aan te beleven. Anders houd ik het niet vol.“ Meestal loopt Pessey wedstrijden tussen de 800 meter en 5 kilometer. Voor de Zevenheuvelennacht (dit jaar is er één afstand: 7 kilometer) maakt hij graag een uitzondering. „Het is een van de leukste wedstrijden, vooral omdat er zoveel publiek is. De toeschouwers schreeuwen je letterlijk over de finish. Dat moment is geweldig.“ Of hij volgend jaar weer meedoet aan de Zevenheuvelennacht? „Misschien wil ik dan de Zevenheuvelennacht, 15 kilometer, lopen. Daar is het nu nog wat te vroeg voor, maar ambities heb ik zeker.“

De Zevenheuvelennacht trekt andere lopers aan dan 'grote broer' de Zevenheuvelenloop. Opvallend veel vrouwen, jongeren en beginners lopen volgende week zaterdag de route van 7 kilometer, met zeventuizend deelnemers.

Het zou een eenmalig evenement worden ter ere van het 30-jarig bestaan van de Zevenheuvelenloop. Maar het enthousiasme was vorig jaar zo groot, dat ook volgende week zaterdag om zeven uur weer duizenden deelnemers op de Groesbeekseweg in Nijmegen staan om de Zevenheuvelennacht te volbrengen. Een groot verschil met vorig jaar is er wel. In plaats van een afstand van 5 of 10 kilometer, legt nu iedereen 7 kilometer af. „Een praktische keuze“, legt Joan Merx van de Stichting Zevenheuvelenloop uit. „Organisatorisch is dit veel handiger. Daarnaast gaan de Stevensloop en Marikenloop ook al over 5 of 10 kilometer.“ De Stichting Zevenheuvelenloop organiseert ook deze twee wedstrijden in Nijmegen. De route van de Zevenheuvelennacht gaat deels over het parcours van de Zevenheuvelenloop op zondag. Ook hier vormt de Groesbeekseweg het begin- en eindpunt. De deelnemers lopen over de Groesbeekseweg en slaan linksaf bij de Sophiaweg. Via de Louiweg en Johannaweg komen ze bij de Kwakkenbergweg, van waaruit ze weer uitkomen op de Groesbeekseweg. Een indrukwekkende beleving is volgens Merx het 500 meter lange, speciaal verlichte deel vlakbij Heilig Landstichting. Omdat hier lantaarnpalen ontbreken, creëert de organisatie zelf sfeer met bijzondere verlichting en muziek. Ook de finish is voorzien van een verlichte boog. „Daar wordt de sfeer ook heel apart. Maar verder zijn er geen randzaken onderweg. Het pure lopen staat voorop, want daar gaat het om bij de Zevenheuvelennacht“

► Van de deelnemers aan de Zevenheuvelennacht is 72 procent vrouw. Bij de Zevenheuvelenloop (15 kilometer) is slechts 32 procent vrouw

hardlopen stimuleert doorbloeding'

Knieblessures, spierkramp en verzuring van de spieren. Het zijn vervelende kwaaltjes waar hardlopers vaak mee te maken krijgen. Gelukkig voor de deelnemers aan de Zevenheuvelenloop bieden 27 sportmassieurs van het Nederlands Genootschap Sportmassage (NSG) hulp na afloop. Sportmassieuze Danette Branger uit Huissen is een van hen. Al jaren geeft ze Zevenheuvelenloper gratis massages na afloop. „Bij de start kunnen mensen al naar ons toekomen voor advies. Ook zijn er veel bedrijventeams die ons al van tevoren inhuren. Maar de meesten komen na afloop voor

een ontspannende herstelmassage van kuiten of bovenbenen, van meestal een klein kwartiertje. Een massage na afloop stimuleert de doorbloeding. De afvalstoffen gaan eruit. Zo treedt er geen verharding van de spieren op en herstellen die zich sneller.” Kramp in de benen ontstaat volgens Branger door een tekort aan vocht. Als het vocht dat mensen verliezen door hardlopen niet voldoende wordt aangevuld, kunnen mensen hier last van krijgen. „Vaak drinken zij dan te weinig. Het is belangrijk het vochtgehalte op peil te houden. Ook zijn er altijd deelnemers met knieblessu-

res. Die kunnen ontstaan als ze een te zwaar trainingsschema volgen. Ook een slechte demping van de schoenen kan knieproblemen veroorzaken.” In de aanloop naar de Zevenheuvelenloop behandelt Branger al een aantal lopers in haar massagepraktijk in Huissen. „Ik begeleid ze bijvoorbeeld met hun trainingsschema en hou in de gaten hoe de spieren aanvoelen, zodat we er op tijd bij zijn als er blessures zijn. Bij trainingen is het belangrijk voldoende rust te nemen. Geef je lichaam de tijd om te herstellen om problemen te voorkomen.”



■ Danette Brangers in haar massagepraktijk. foto Erik van 't Hullenaar

nachtloop ook voorop'

ZEVENHEUVELENNACHT



infographic DG

Aan deze light-versie van de Zevenheuvelenloop doen zevenduizend hardlopers mee, het maximum aantal. Vorig jaar liepen negenduizend mensen mee, maar zij waren toen verspreid onder twee afstanden. Van de deelnemers aan de Zevenheuvelennacht is 72 procent vrouw. Ter vergelijking: bij de Zevenheuvelenloop (15 kilometer) is slechts 32 procent vrouw. „Mischien denken vrouwen eerder dat ze maar 7 kilometer kunnen lopen, terwijl mannen zich eerder aan een lange afstand durven te wagen”, aldus Merx. Ook middelbare scholieren en beginnende lopers doen vaker mee, net zoals ouderen eerder aan de Zevenheuvelenloop meededen. Door bijvoorbeeld een blessure of andere lichamelijke problemen is het voor die laatste groep niet meer mogelijk de 15 kilometer te lopen. „Zij vinden het dan toch heel leuk om iets te doen en kiezen voor de nacht. Er zijn ook veel beginners die 15 kilometer fysiek niet aankunnen. Verder valt het op dat de nachtloop regionaler getint is: er komen meer deelnemers uit Nijmegen en omgeving. En er zijn veel families, waarvan de ouders de 15 kilometer lopen en het kind bijvoorbeeld de 7.” Volgens Merx beleven lopers aan de nachtloop hun deelname anders. „Je ziet dat zij vaker met een groep meedoen. Bij de finish wachten ze dan op hun medelopers. Ook staan er bij de eindstreep vaker familiesleden en vrienden klaar met bossen bloemen. Verder wil vrijwel iedereen een medaille na afloop, terwijl de 15 kilometerlopers hier minder op zitten te wachten. De belangrijkste reden om door te gaan met de Zevenheuvelennacht, is dat we hiermee een heel andere groep bereiken dan op zondag. Een doelgroep die we ook graag aan ons binden.”



■ Anne Vervoort doet nog even wat oefeningen om zich zo goed mogelijk voor te bereiden. foto Bert Beelen

‘Als Nijmegenaar hoort het erbij om mee te lopen’

Eigenlijk is de 30-jarige huisarts Anne Vervoort uit Nijmegen een echte watersporter. Toch is ze de laatste jaren steeds actiever aan het hardlopen. Ze doet al sinds 2004 bijna jaarlijks mee met de Batavierenrace, liep mee met de Marikenloop en volbracht vorig jaar met haar teamgenoten van het studentenwaterpolo de 10 kilometer van de Zevenheuvelennacht. Voordat ze meedeelde, werkte Vervoort al jaren als vrijwilliger, samen met andere leden van Hydrofiel, de studentenzwem- en waterpolovereniging waar ze bij zit. Vorig jaar was het de hoogste tijd om zelf mee te doen. „Als Nijmegenaar hoort het erbij om een keer mee te lopen met de Zevenheuvelennacht- of loop. Het is zo'n mooi, typisch Nijmeegs evenement. Bij de start stond ik al meteen naast m'n burens. Spannend was het wel, hoor. Ik was vooral benieuwd hoe hets de heuvels waren.” Ondanks die heuvels zette Vervoort een mooie tijd neer van 56.30 minuten. Zelf was ze in eerste instantie niet tevreden. „Ik had zo hard getraind dat ik er wat meer

van had verwacht. Regelmatig liep ik de 10 kilometer, maar gek genoeg had ik het parcours zelf nooit gelopen. Toch was ik later wel tevreden met m'n tijd.” De mooiste herinneringen heeft Vervoort aan de laatste kilometers. „Er stonden zoveel bekenden langs het parcours, dat werkte echt motiverend. Ook had je hier wat meer ruimte om te lopen. Sowieso was ik verrast over het grote aantal mensen langs de weg en de muziek in het bos.” Dit jaar gaat Vervoort voor de 15 kilometer van de Zevenheuvelenloop. „Ik wil m'n loopafstanden uit blijven breiden. De 15 kilometer verwacht ik meer als een diesel te lopen, dus de hele tijd in hetzelfde tempo.” De spanning die ze vorig jaar nog voelde, is grotendeels weg. „Ik weet nu zeker dat het me gaat lukken om de Zevenheuvelenloop uit te lopen. Daardoor kan ik er makkelijker van genieten.” Is een halve marathon haar volgende uitdaging? „Een concreet plan is er nog niet, maar het lijkt me mooi naar zoiets toe te werken. Wie weet komt het er nog van.”

10km

Anne Vervoort (30) volbracht vorig jaar de 10 kilometer van de Zevenheuvelennacht in 56.30 minuten. Dit jaar staat ze aan de start van de Zevenheuvelenloop.

SHOP-IN-SHOPCONCEPT ÉN INSTORE TARTANBAAN VERGROTEN 'T LOOPPLEZIER

Runningspecialist Run2Day sterk in Gelderland door samenwerking met Apeldoorn, Arnhem en Nijmegen

Op zoek naar de maximale loopbeleving per individu. Daar draait het om bij eigenaren Arjan Hofs (Arnhem) en Theo van Maanen (Apeldoorn en Nijmegen). Hun missie is hardlopen zo leuk mogelijk te maken. Voor zowel de professional als de beginner. "Wij bieden talrijke sfeervolle shops met 'n instore tartanbaan. Onze loopanalyse met video ondersteunt een eerlijk advies op maat. Na aankoop blijven wij de klant voorzien van nieuws, tips, hardloopevenementen en gratis informatieavonden".

EERLIJKE ADVISERING

In Arnhem en Nijmegen slaat het specialistische concept flink aan. De enorme passie voor het hardlopen deed Theo besluiten tot het openen van een nieuwe sfeervolle store in het centrum van Apeldoorn. "Samen met mijn schoonzoon Bart Soetendaal ben ik eigenaar. We houden van uitdagingen, zoals de talrijke nieuwe merkenpresentaties en de continu nieuwe technische snufjes op hardlooplek. Want eenmaal klant, betekent vanzelf toegang tot de 'hardlooppfamilie' van Run2Day. Zelf zijn Theo en Arjan fervent hardlopers en wilden ooit het maximale uit hun lichaam halen. De nieuwe uitdaging is een waardevolle langdurige klantrelatie: "Nu willen we er alles aan doen om onze beleving maximaal op de hardlopers over te brengen. Al onze adviseurs in de winkels zijn doorgewinterde hardlopers. Zij luisteren goed, begrijpen en herkennen problemen of wensen van klanten. Voorop staat dat we als vakmensen een zo eerlijk mogelijk advies geven. Dat houdt ons klantcontact in stand, dé pijler onder ons succes."

VIDEO-ANALYSE EN TARTANBAAN

De video-analyse in combinatie met professioneel advies gooit hoge ogen onder de bezoekers. "De schoen moet mooi en degelijk zijn, maar ook technisch echt bij iemand passen. Puur individueel bepaald dus." De loopanalyse vindt niet buiten, maar binnen plaats. Niet op een band, maar op een echte loopbaan. We hebben het over een 20 meter lange instore tartanbaan als belangrijk hulpmiddel bij de analyse.



Uit video-analyse blijkt de te corrigeren afwijking (links). Zo kan Run2Day ieder individu op maat adviseren.

Nauwkeurig wordt de geconstateerde en de gewenste stand van de voet op het scherm weergegeven. Meerdere beelden zijn naast elkaar zichtbaar. Software berekent de hoek die de voet met de vloer maakt. Bij de te cor-

rigeren afwijking adviseert Run2Day de schoen die exact bij het individu past. De hardloper kan na een bepaalde periode opnieuw langskomen voor een analyse, om te bekijken of de schoen nog voldoet aan de eisen die de hardloper er aan stelt. Zo stelt Run2Day precies vast wat het effect is van de hardloopschoen en welke veranderingen er eventueel hebben plaatsgevonden. "Alle beelden die we maken worden namelijk per klant opgeslagen, zo kunnen oude en nieuwe opnames worden vergeleken."

WAARDEBON T.W.V. 60 EURO



Tegen inlevering van deze bon ontvangt u 60 euro korting!

Deze korting bestaat uit:

- * een gratis loopanalyse (€ 15,00)
- * een gratis functioneel t-shirt (€ 24,95)
- * en € 20 korting bij besteding op hardloopschoenen



Deze actie is geldig bij besteding vanaf € 125 en voor de gehele runningcollectie van Run2Day.



Actie loopt t/m 10 januari 2015 en alleen in te leveren bij vestiging Apeldoorn, Arnhem en Nijmegen.



WILT U OOK HET MAXIMALE UIT UW LOOPPRESTATIES HALEN?

Zo prettig mogelijk lopen met de geringste kans op blessures? Kom dan snel naar Run2Day voor een loopanalyse én advies. De ervaren lopers geven u het juiste advies op maat waar u nog jaren plezier van heeft! Ook als u met de nieuwste kleding en accessoires wilt kennis maken, nodigen wij u graag uit voor een kopje koffie. Wij laten graag zien hoe u uw loopplezier kunt vergroten.



Run2Day Apeldoorn

Stationsstraat 200, 7311 MJ Apeldoorn
T 055 - 301 55 42
apeldoorn@run2day.nl
www.apeldoorn.run2day.nl



Run2Day Arnhem

Rijnstraat 70, 6811 EZ Arnhem
T 026 - 443 69 46
arnhem@run2day.nl
www.arnhem.run2day.nl



Run2Day Nijmegen

V. Schevichavenstraat 1a
6511 LM Nijmegen, T 024 - 360 45 73
nijmegen@run2day.nl
nijmegen.run2day.nl

Kramp? Spierpijn? Stijve gewrichten en slijtage?

Nieuw en ijzersterk medisch hulpmiddel voor spieren en gewrichten blijkt een ware doorbraak!



1-2 Move Spier en Gewrichtsgel heeft een 3-dubbele werking en helpt al binnen 3 minuten. Als u ook weer zoals vroeger soepel wilt kunnen bewegen en een middel zoekt dat echt helpt, moet u 1-2 Move beslist proberen. 1-2 Move is zeer effectief in de preventie en bestrijding van ochtendstijfheid, spierpijn en gewrichtspijn. Het is makkelijk in gebruik en heeft door de unieke combinatie van kou en warmtherapie in 1, een fenomenale dieptewerking en zeer snel effect!

Doe nu zelf de 3-minutentest!

Stijve gewrichten of slijtage? 1-2 Move is een medisch hulpmiddel en is samengesteld op basis van natuurlijke ingrediënten, maar vergis u niet: dit draagt juist alleen maar bij aan de werking! Veel gezondheidsadviseurs durven te beweren dat zij in hun hele carrière nog geen beter spierproduct hebben gezien, dat zo snel en effectief werkt. Zelfs mensen die al heel veel jaren last hebben van stijve spieren en gewrichten, zijn opgelucht dat ze nu eindelijk een spierproduct hebben dat wel helpt.

Kramp? Voorkomen is beter dan genezen! Uit recente onderzoeken blijkt dat mensen kramp als één van de meest vervelende klachten aan hun lichaam opgeeft, als het gaat om soepel kunnen bewegen. Er zit bij kramp vaak enorm veel spanning in de spieren en veel mensen weten zich dan echt geen raad meer. 1-2 Move Spier en Gewrichtsgel helpt uitstekend in het voorkomen van krampaanvallen in bijvoorbeeld kuit en bovenbenen, door de natuurlijke ontspanningsreflex van het lichaam te stimuleren. Hierin is 1-2 Move absoluut uniek; geen ander spierproduct is in staat om deze serieuze kracht effectief het hoofd te bieden. 1-2 Move kan het allemaal

Het maakt niet uit wat de oorzaak is van uw klachten, 1-2 Move helpt altijd! 1-2 Move Spier en Gewrichtsgel is de meest breed inzetbare en ijzersterke alleskunner voor uw spieren en gewrichten en is dus erg makkelijk in gebruik. Heeft u last van blessures, kneuzingen of spierpijn? Masseer 1-2 Move Spier en Gewrichtsgel 1 a 2 maal daags lichtjes op uw huid, tot het gewenste resultaat bereikt is. Bij langdurige klachten als het voorkomen van kramp en stijve gewrichten, dient u de gel minimaal 3 maal daags aan te brengen, totdat uw klachten helemaal verdwenen zijn.



**Van 17,95
nu voor
14,95**

En 2 tubes nu slechts 25,-!



Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing

1-2 Move is exclusief voordelig verkrijgbaar bij:

De Natuurdrogist
Nijmegen
Stikke Hezelstraat 81
6511 JW Nijmegen
024-3229035

De Natuurdrogist
Beuningen
Julianaplein 170
6641 CT Beuningen
024-6751838

G&W Gezondheidswinkel
de Kroon
Markt 14
6602 AM Wijchen
024-6612379

De Pimpmaal
Bloemstraat 44
6511 EK Nijmegen
024-3236121

Dragisterij van der Wielen
Paulusstraat 6a
6653 BP Deest
048-7512354

STARTEN MET LOPEN Bloemerstraat 14-18 bij Toine van Wilderen en zijn team

Voor de juiste schoenkeuze is een loopanalyse een absolute vereiste. Deze analyse is bij Lopers Company Nijmegen altijd gratis! Vervolgens worden op basis van factoren als loopstijl, doel, gewicht, voetbreedte en eventuele klachten/blessures de mogelijkheden besproken. Na het uitproberen van verschillende modellen ben je verzekerd van een paar goede hardloopschoenen.

Wij zijn ook te vinden bij de Zevenheuvelen Expo op de Asics/Lopers Company stand!

loperscompany.nl

[facebook.com/loperscompanynederland](https://www.facebook.com/loperscompanynederland)

twitter.com/mcnederland

LOPERS COMPANY

Bloemerstraat 14-18 | Nijmegen

Starten met lopen begint al 30 jaar in de
Bloemerstraat 14-18 bij
Toine van Wilderen en zijn team

**Waardebon t.w.v. €20,-
op loopschoenen**

tegen inlevering van een ingevulde bon

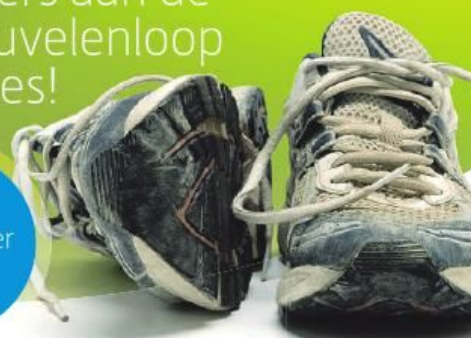
Naam: M:

E-mail: V:

Deze actie is geldig van 08-11-14 t/m 31-12-14
Deze actie is niet geldig in combinatie met
andere acties en/of aanbiedingen

We wensen onze
deelnemers aan de
Zevenheuvelenloop
veel succes!

De zorg
loopt beter
met ZZG



www.zzgorggroep.nl

ZZG zorggroep

ONZE HARDLOPERS!

Heuvel op, heuvel af, heuvel op, heuvel af. Dat vraagt om een zorgvuldige voorbereiding.

Rijk gevulde appelkanjers en heerlijk hartige saucijzenbroodjes

Deze lekkernijen geven u de
broodnodige energie en
zijn uiteraard ook
heel lekker als traktatie!

In de week voor en na de
7 Heuvelenloop voor slechts

€1,50 per stuk

Nu 14 dagen tegen deze
speciale prijs.
Vanaf tien stuks bezorgen
we GRATIS en WARM door
heel Nijmegen.

Speciale prijs is geldig van zaterdag 8
t/m zaterdag 22 november



Looiijenga

BANKETBAKKERIJ CHOCOLATERIE



Berg en Dalseweg 90
www.lekkervanlooiijenga.nl

Meer vrouwen bij Zevenheuvelenloop

Steeds meer vrouwen schuwen de 15 kilometer niet. In het hardloperslegioen van de Zevenheuvelenloop neemt hun aantal toe. Een op de drie Zevenheuvelenlopers is vrouw (32,3 procent). Een jaar geleden lag dat ruim 1 procent lager, op 31,1 procent. De hardlopende vrouwen zijn gemiddeld jonger dan de mannelijke deelnemers. Gemiddelde leeftijd bij de dames is 38 jaar, bij de mannen ligt die op op 42 jaar.

Nog meer weetjes: De meest voorkomende voor-naam bij de vrouwen is Monique (113 vrouwen heten zo), gevolgd door Karin (102 keer) en Esther (99 deelnemers). Bij de mannen gaat de naam Peter aan kop: 502 Peters staan aan de start. Op de voet gevolgd door de Jannen (436 mannen heten Jan) en 392 lopers met de naam Hans. Nu we het toch over namen hebben: de top drie van meest voorkomende achternamen wordt ge-

vormd door Janssen, Jansen en De Jong. Waar komen ze vandaan? De meesten komen, begrijpelijk, uit Nijmegen: 3.614 Nijmegenaren rennen mee. Maar de Zevenheuvelenloop kent ook een grote landelijke uitstraling. Maar liefst 1.586 Amsterdammers pakken de trein of auto om in Nijmegen 15 kilometer te rennen. Utrecht is met 1.143 deelnemers ook hofleverancier. Uit Arnhem doen 697 renners mee, iets meer dan uit Rotterdam (689) en Den Haag (619). Uit Wijchen komen 405 deelnemers en uit Den Bosch 373. Er staan 52 lopers ingeschreven die op de dag van de Zevenheuvelenloop jarig zijn. De Zevenheuvelennacht op zaterdag, een afstand over 7 kilometer, is de verhouding mannen en vrou-

wen precies omgekeerd als bij de Zevenheuvelenloop. Hier is bijna twee op de drie deelnemers is vrouw (70 procent). De deelnemers aan deze avondloop zijn ook ietsje jonger. De gemiddeld leeftijd bij vrouwen is 36 jaar; bij mannen is die 39 jaar. Ook hier is Nijmegen hofleverancier met 1.964 deelnemers uit de stad zelf. Het evenement trekt vooral lopers uit de regio, zo blijkt. Arnhem staat met 281 deelnemers op een tweede plaats, gevolgd door Wijchen (265), Beuningen (156), Malden (150), Groesbeek (129), Lent (108), Elst (102) en Oss (77). Top drie van voornamen: Monique (68 keer), Esther (58 keer) en Marieke (53 keer). Bij de mannen delen Jeroen en Peter (47 keer) de eerste plaats, gevolgd door Hans en Jan (31 keer).



Na de wedstrijd goed drinken

Professor Maria Hopman

69 jaar verschil tussen lopers

Dat de Zevenheuvelenloop voor iedereen is, blijkt deze editie wel weer. De jongste deelnemer is pas 12 jaar, de oudste inmiddels de 80 gepasseerd. Toch hebben ze een grote gemene deler: de passie voor het hardlopen.

12-jarige Philippe van der Woude loopt nu al sneller dan de meeste volwassenen

Op de dag van de Zevenheuvelenloop is Philippe van der Woude op de kop af 12 jaar en 7 maanden. En daarmee is hij de jongste deelnemer van deze editie.

Samen met zijn vader gaat hij voor het eerst in zijn leven voor de 15 kilometer. Een beetje spannend vindt hij het nog wel: „Ik heb nog nooit zo'n stuk achter elkaar gelopen. Wel 10 kilometer. Daar was ik ook echt even kapot van. Ik moet dus nog even vol aan de bak met trainen.”

Zorgen maakt de 12-jarige inwoner van Den Bosch zich niet. „Ik sport heel veel. Ik zit op atletiek en op hockey. Het moet wel goedkomen, dus.”

Helemaal vreemd in het wereldje is Philippe van der Woude niet. Sterker nog, afgelopen jaar maakte hij grote indruk bij de Vestingsloop in Den Bosch. Van de ruim duizend deelnemers eindigde Van der Woude als 38e op de 5 kilometer. „En dat waren allemaal volwassenen”, benadrukt hij.

Nog beter ging het bij de Jeroen Bosch Loop eerder dit jaar: daar kwam de jonge Bosscheenaar als tweede over de finish bij de vijf kilometer. Met een indrukwekkende eindtijd van ruim 21 minuten.

Voor de Zevenheuvelenloop heeft Philippe van der Woude wel iets meer tijd uitgetrokken. „Maar binnen 1 uur en 20 minuten wil ik toch wel binnen zijn.”

En daar blijft het voorlopig even bij: „Een marathon? Daar begin ik niet aan. Ik doe het echt alleen voor de lol.”



Philippe van der Woude (12) is dit jaar de jongste deelnemer (Eigen foto)

Laatbloei Joop Rüter maakt bij Zevenheuvelenloop jacht op wereldrecord

Van de 100 meter tot de 10 kilometer: alle records loopt Joop Rüter – 81 jaar inmiddels – tegenwoordig aan diggelen. Zelfs een aantal wereldrecords in de leeftijdscategorie 80-plus staan inmiddels op zijn naam. „Ik ben nog zo fit als een hoentje, ondanks mijn leeftijd”, vertelt de Rotterdammer.

Elke week traint hij minimaal drie keer, als het even kan zelfs vier keer. „Ik ben echt een laatbloei, begon pas met lopen na mijn 50e.” Van zijn zoons en vrouw kreeg hij een paar hardloopschoenen. „Ik zat werkloos thuis en vloog daar tegen de muren op. Ze dachten dat hardlopen wel een goede afleiding voor me zou zijn.”

En daar was geen woord aan gelogen. Zijn eerste officiële '10 kilometer' liep hij binnen drie kwartier. Rüter had de smaak te pakken en schreef zich in voor hardloophwedstrijden in heel het land. De marathon van Rotterdam liep hij ooit in 2 uur en 42 minuten. Ook aan de Zevenheuvelenloop deed hij al eens mee. „Ergens zo eind jaren tachtig. Toen ging ik wel nog wat sneller. Kwam ik na 53 minuten al over de finish.” Helemaal van een vreemde heeft Rüter het overigens niet: „Mijn vader was ook een begenadigd loper in zijn tijd. Hij liep iedereen eruit. Er waren wedstrijden dat hij een paar minuten eerder binnen was dan de nummer twee.” Dit jaar wil Joop Rüter bij de Zevenheuvelenloop weer een record pakken: de snelste 80-plusser liep voorsnog in 1 uur en 25 minuten. „Die jongen ken ik ook wel. Maar daar ga ik nu overheen.”



Joop Rüter (81) is dit jaar de oudste deelnemer van de Zevenheuvelenloop (Eigen foto)

Ik heb nog nooit 15 kilometer achter elkaar gelopen

Philippe van der Woude (12)

Ik ben nog zo fit als een hoentje, ondanks mijn leeftijd

Joop Rüter (81)

Kramp in de kuiten en andere ongemakken

door **Jacqueline van Ginneken**

Hardlopers kampen met een aantal ongemakken. Professor Maria Hopman, inspanningsfysiologe van Radboudumc legt uit en geeft tips.

Lopers zijn plassers: waarom moeten ze voor een wedstrijd zo vaak naar de wc?

„Als je sport, plas je minder. Maar voordat je gaat hardlopen moet je juist vaker plassen. Dat heeft met zenuwen te maken. Je

bloeddruk gaat omhoog, waardoor de nieren meer urine produceren. Een andere mogelijke verklaring is dat juist door de spanning de blaas samentrekt. Het heeft, denk ik, ook met de evolutie te maken: als je moeten vluchten voor de vijand, moet je niet na twee minuten al naar de wc. Zo is het ook als je aan de start van een wedstrijd staat.”

Wat is de oorzaak van steken in je zij?

„Dat kan te maken hebben met

het middenrif, belangrijk bij ademhaling. Mogelijk heb je daar een zuurstoftekort. Het kan ook een andere oorzaak hebben: organen als milt en darmen liggen niet los in je buik maar zijn ‘opgehangen’ aan banden. Het is mogelijk dat die worden opgerekt en daardoor pijn veroorzaken. Beginnende sporters hebben vaak last van zijpijn. Advies: niet te snel starten maar rustig je training opbouwen. Krijg je last, dan even gas terugnemen, even wandelen. Een paar keer diep ademhalen kan ook helpen. En de pijnlijke plek wat masseren.”

Het snot voor de ogen lopen, dat kan niet iedereen. Hoe komt dat?

„Dat is een mentale kwestie: hoe veel pijn wil je lijden? Hoe competitief ben je? Dat Afrikanen zo

hard kunnen lopen, heeft voor een deel met *mindset* te maken. Het kan het verschil zijn tussen de goot of een nationale held, waardoor ze diep kunnen gaan. Je pijngrens kun je oprekken door ook in trainingen net iets harder te gaan. De pijn wordt veroorzaakt door de vorming van melkzuur in de spieren. Door vaker in dat pijngebied te trainen, leert het lichaam om het melkzuur sneller af te breken. Topsporters lopen daarom ook in trainingen het snot voor de ogen.”

Ga je van koffie harder lopen?

„Cafeïne maakt meer calcium vrij in de spier, calcium is nodig voor de samentrekking van de spieren. Je vergroot met koffie dus de spierkracht. Cafeïne

spaart verder koolhydraten en dat is ook gunstig. In een lange wedstrijd heb je dan nog meer koolhydraten ter beschikking waardoor je beter kunt presteren. Cafeïne maakt je ook alerter. Koffie moet je niet vlak voor een wedstrijd drinken, maar een of twee uur voor de start.”

Waarom ontstaat spierkramp in je kuiten?

„Mogelijk heb je te weinig gedronken. Door uitdroging stijgt het zoutgehalte in je bloed. Door de slechte vochtbalans ontstaat kramp. Anderen zeggen dat magnesiumtekort leidt tot kramp. Of vermoeidheid. De oplossing: na de wedstrijd goed drinken. Bij kramp moet je je spieren oprekken door je tenen naar je toe te trekken.”

Een topsporter van 60

door **Stephen Friedrichs**

Of ze een topsporter is? Na enige aarzeling kan Jeannine Liebrand zich wel in die term vinden. Ondanks haar leeftijd; deze maand wordt ze 61. Of misschien juist wel dankzij.

Een imposante prijzenkast in haar woonkamer spreekt in ieder geval boekdelen. In een tijdsbestek van nog geen twaalf jaar heeft de Nijmegenster een karrenvracht aan medailles en bekertjes veroverd. Eerder dit jaar won ze binnen haar leeftijdscategorie goud op het nationaal kampioenschap 5.000 meter én bij de halve marathon van Rotterdam. En vorige maand veroverde ze als klap op de vuurpijl een gouden plak bij de Zevenheuvelenloop:

1 uur en 7 minuten, of sneller.

„Eigenlijk ben ik een beetje per toeval in het hardlopen gerold”, vertelt Liebrand. „In 2001 liep ik voor het eerst de Vierdaagse. Het bewegen, die saamhorigheid tijdens het lopen; dat beviel me enorm.”

Haar man zat destijds bij een hardloopleague op zondagmorgen. „Ik wilde na de Vierdaagse graag iets blijven doen. Ik ben daarom maar eens met hem meegegaan. Zonder enige verwachtingen.”

„Dat verwachtingspatroon werd al snel bijgesteld, toen bleek dat Liebrand een meer dan bovengemiddelde aanleg had. „Na twee maanden liep ik binnen 53 minuten de 10 kilo-

meter. Op dat moment is het balletje pas echt gaan rollen.”

Inmiddels leeft Liebrand als een echte topsporter, vooral rond hardloopleaguewedstrijden.

„Dan drink ik absoluut geen alcohol. Zorg ik dat ik voldoende eiwitten binnen krijg. Ik richt mijn leven in op het hardlopen.”

Die passie blijft niet bij het lopen zelf. Liebrand is Statenlid voor de PvdA en ziet van dichtbij dat recreanten-sport bij de politieke besluitvorming nog wel eens ondergesneeuwd raakt. „De provincie Gelderland investeert 5 miljoen euro om de Giro

d'Italia (professioneel wielerevenement) volgend jaar binnen te halen. Zogenaamd om de sport te bevorderen. Dan vind ik dat minimaal eenzelfde bedrag vrijgemaakt moet worden voor breedtesport in de regio.”

Hetzelfde verhaal gaat op voor NEC. „Ik zou het schandalig vinden als de gemeente Nijmegen de huurachterstand van NEC voldoet, zonder daar duidelijke tegenprestaties aan te verbinden. En dan bedoel ik tegenprestaties waar de breedtesport van profiteert. Voetbalclubs bij amateurverenigingen of scholen bijvoorbeeld. Zodat sport voor iedereen tastbaar wordt.”

Het belang van een sportvereniging kan volgens Liebrand niet genoeg onderstreept worden.

„Het is niet alleen het sporten zelf. Het is ook de sociale functie die een club heeft: je bent onder andere mensen. Bij een sportvereniging sta je midden in de maatschappij.”

Liebrand ziet dat bepaalde sociale groeperingen daarbij volledig buiten de boot vallen. Juist die wil ze graag betrekken.

„Ik zou nog eens mijn eigen hardloopleague willen starten, voor bijvoorbeeld allochtone vrouwen. Om ook hen aan het sporten te krijgen.”

En dat is misschien nog wel een mooier doel dan die gouden plak bij de Zevenheuvelenloop.

“ Het is niet alleen het sporten zelf, het is ook de sociale functie die een club heeft: je bent onder andere mensen ”



Jeannine Liebrand
foto Gerard Verschooten

Ruim **40** jaar zitcomfortspeciaalzaak
Sinds **1973**

Teun Arts

Al ruim 40 jaar het adres voor comfort en kwaliteit

Welkom bij zitcomfortspeciaalzaak Teun Arts

Nu Showroomopruiming met ruim **300** weg = weg aanbiedingen!

Direct leverbaar en tegen zéér scherpe prijzen.



NIEUWSTE MODELLEN!
Moderne relaxfauteuils

Aanbieding: Model Change TW-10
Verstelling d.m.v. 3 motoren & Accu
In ieder leverbaar vanaf € 1975,-



**Zondag
GEOPEND**

9 november
(van 10:00 tot 17:00)



Meer dan
300
Modellen
relaxfauteuils

Al ruim 40 jaar staan wij garant voor de beste fauteuils en de mooiste banken. Welkom bij zitcomfortspeciaalzaak Teun Arts.



Welke stijl of welk type zitmeubel u ook zoekt, Teun Arts heeft alles!



Ruime keus in banken en kamerfauteuils, naar wens compleet op maat gemaakt.



Mega showroom-opruiming!
Banken, kamerstoelen,
relaxfauteuils, etc. etc.
Ruim **300** Weg-Weg aanbiedingen
direct uit voorraad leverbaar!



Meer dan 90 modellen Sta- op fauteuils
(veelal uit voorraad leverbaar)

Voor de beste zitmeubelen van enkel Duits, Nederlands, Zwitsers en Deens fabricaat, bent u bij Teun Arts aan het juiste adres.

Assortiment

In onze 2000m² showroom
vindt u de grootste collectie
relaxfauteuils van Nederland

Inruil

Nu tot wel
€ 300,- retour voor
uw oude meubel*

Levertijd

Onze meubelen zijn veelal
uit voorraad leverbaar
dus binnen 1 week

Bezorging

Gratis levering
door heel
Nederland

Garantie

Enkel West Europees
topfabrikaat met minimaal
5 jaar fabrieksgarantie

Mogelijkheden

Naar wens aanpassingen
mogelijk in onze eigen
stoffeerderijafdeling

Advies

Door 40 jaar ervaring
met zitmeubelen krijgt u
bij ons het beste advies

Onze openingstijden: Di, Wo & Do 10:00 - 18:00, Vrijdag 10:00 - 21:00, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl
Boersestraat 11, 5454NG, Sint Hubert. Vanaf A73 afslag Haps, Haps doorrijden, dan in St. Hubert op de rotonde richting Wanroij, dan 3e weg links, 1e rechts.

* nvt op aktiemodellen, niet cm overige akties & aanbiedingen

Hardlopen helpt bij voorkomen dementie

door Frank Hermans

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat was al het motto in de Griekse oudheid. Gezondheidswetenschappers in Florida en Helsinki voegen aan die wijsheid een nieuwe dimensie toe. Veel bewegen, ook hardlopen, helpt volgens hen bij het 'beter' oud worden in het algemeen en voorkomen of uitstellen van dementie in het bijzonder.

„Door te sporten, dring je de

cognitieve achteruitgang terug met 15 tot 25 procent. Dat laten Amerikaans en Fins onderzoek over meerdere jaren zien”, stelt hoogleraar Geriatrie Marcel Olde Rikkert van het Radboudumc. De verklaring: door de betere bloeddorstrooming gaat er meer zuurstof naar het brein en worden schadelijke stoffen beter afgevoerd. „Door te bewegen houdt je bovendien hartvaatrisico's als hoge bloeddruk in de hand.” Olde Rikkert legde dat onlangs uit tijdens een lezingencyclus



■ Geriater Marcel Olde Rikkert

met de titel 'Het Fitte Brein' in sportcentrum Papendal. Rondt sensationeel zijn volgens de Nijmegen geriatr recent studies van zijn Finse collega Miia Ki-

vipelto. „Zij heeft gedurende twee jaar twee vergelijkbare groepen van duizend mensen van 55 tot 75 jaar gevolgd. De ene groep ging twee tot vier keer in de week gymmen met een belasting tot 75 procent van hun capaciteit. De andere groep sportte niet. Allebei kregen ze dezelfde adviezen voor een gezonde leefstijl. Bij de sporters werd na die twee jaar 30 procent minder verlies gemeten van geheugen en lerend vermogen.” Volgens Rikkert is het voor het eerst dat een wetenschapper zo eenduidig aantoonde dat sporten helpt bij het in stand houden van een fit brein. Interessant zijn volgens hem ook Kivipelto's constateringen over sociale aspecten. „Zij liet mensen doelbewust sporten in een groep en met een beperkte belasting.

De deelnemers moesten vooral plezier in het sporten houden. Door de nadruk te leggen op lol van het bewegen in plaats van de prestatie, bleven de deelnemers makkelijker doorgaan.” Aan samen sporten zit volgens Kivipelto ook een fysiologische component waarmee het brein zijn voordeel doet. „Door oogcontact en met elkaar kletsen, stimuleer je op een tweede manier dat de hersenen in beweging blijven.” Dus is het voor gezond ouder worden beter om in een groep te trainen voor bijvoorbeeld de Zevenheuvelenloop? „Dat denk ik wel, maar alleen als je dit voor jezelf leuker vindt. Hardlopen met je hond, zoals ik doe, kan ook. Ook dan heb je veel oogcontact onderweg.”

Nike Running App

Wil je weten hoe lang het duurt voordat je pizza-calorieën verbrand zijn? Met de Nike Running-app kan het: de app volgt je looproute, berekent je gemiddelde snelheid en het aantal calorieën dat je verbruikt. Tevens kun je een trainingsschema aanmaken of een uitdaging met je vrienden aangaan. Wil je geen smartphone meenemen, dan kun je een chip aanschaffen en aan je hardloopschoenen vastmaken. Wel zo makkelijk. Gratis, maar wel – zoals de naam al doet vermoeden – met sluikreclame voor het merk Nike.

Met apps sneller de finish over



Water my Body-app

Iedereen weet wel dat gezonde voeding van cruciaal belang is bij het lopen van een toptijd. Het belang van water wordt daarbij nog wel eens onderschat. Water zorgt ervoor dat je in vorm blijft, je conditie verbetert en – als slagroom op de taart – je huid gezond blijft. Dat beweren althans de makers van de app Water my Body, een van de populairste apps voor Android. In een handomdraai kun je elk genuttigd drankje gedurende de dag in de app aanvinken. Aan het einde van de dag berekent de app of je voldoende water binnen gekregen hebt. Als dat niet het geval is, zal de app in het vervolg niet schromen je een herinnering te sturen.

From Couch to 5K-app

Komt de Zevenheuvelenloop dit jaar net wat te vroeg, maar wil je de volgende editie beslist mee doen? Dan is de From couch to 5K-app (van bank naar 5 kilometer) een goede start. Speciaal ontwikkeld voor de niet-sporter die zijn levensstijl wil verbeteren. Op hun site c25k.com staat het voorbeeld van een 47-jarige man, voormalig kettingroker en zwaarder dan 100 kilo, die nu tal van marathons loopt. Hoe hij daarmee begonnen is? Juist ja, door zijn eerste 5 kilometer met behulp van deze app te lopen.



Zombies, Run! app

Misschien wel de leukste app voor bij het hardlopen. Althans, als je van een spelletje houdt. 'Zombies, run!' is nog het meest te vergelijken met een ouderwets computerspel. Met het verschil dat de looper zelf de hoofdrol speelt. Door tijdens het lopen je oortjes in te doen, word je meegenomen in een interactief verhaal waarin je achtervolgd wordt door zombies. Om deze zombies af te schudden moet je springen, sprintjes trekken en op je tenen lopen, om maar wat te noemen. Kortom, eigenlijk gewoon een verkapte work-out. De app is inmiddels een grote hype in de Verenigde Staten.



Zevenheuvelen-app

Bij een groot evenement als de Zevenheuvelenloop kan een eigen app niet uitblijven. Deze gratis app geeft alle relevante informatie over het evenement en het parcours. Tevens kun je aan de hand van deze app het parcours volgen en zien hoeveel kilometers je nog voor de boeg hebt. Tenslotte kun je als 'thuisblijver' ook de deelnemers tijdens de loop volgen via de gps-functie.



■ foto Mariska Hofman

Stevensloop



15 / 03 / 2015
5 km, 10 km en 21,1 km
Nijmegen

Marikenloop



17 / 05 / 2015
5 en 10 km
Nijmegen



Zevenheuvelenloop

Scholten Awater



Zevenheuvelennacht
14 / 11 / 2015
7 km
Nijmegen

Zevenheuvelenloop
15 / 11 / 2015
15 km
Nijmegen

Brandstof van een topsporter op je bord

Kalfsvlees met penne, tomaat en snijbonen. Het is een luxe sportmaaltijd van Kamiel Maase, nationaal recordhouder op de marathon. Een maaltijd die ideaal is na een training, want veel eiwitten, weinig vet en een gemiddeld aantal koolhydraten. Die zorgen voor goed herstel van het spierweefsel. Het staat in *Goud op je Bord*, het sportieve kookboek van Erik te Velthuis, keukenmana-

ger van sportcentrum Papendal in Arnhem en sportvoedingsadviseur Brenda Frunt. Met verhalen van topsporters als Marianne Vos, Naomi van As, Bram Som, Siem de Jong, Esther Vergeer en Kamiel Maase dus. En hun favoriete gerechten. Van pastasalade met tonijn (Naomi van As) tot rosbief op puree van vergeten groente met Hollandse raapstelen van Marianne Vos. Want trainen, trainen, trainen en nog eens trainen – het is niet genoeg. Je moet als sporter ook goed eten. En dan

geen kant-en-klarmaaltijden. Koolhydraten, eiwitten, vetten, voedingsvezels, vitamines en mineralen, daar gaat het om. In de juiste hoeveelheden en verhouding. In het kookboek wordt uitgelegd wat een goede brandstof is voor de sporter, welke voedingsmiddelen meehelpen aan opbouw en herstel van spierweefsel. *Goud op je Bord* is vooral een praktisch kookboek. Met lekkere recepten voor ontbijt, lunch en hoofdmaaltijd. Voor tussendoortjes zoals een vruchtenshake met avocado, kwark en fruit. Maar ook: hoe maak je zelf een energiereep. Smakelijke recepten voor de topsporter, maar ook leuk voor de fanatieke recreant.

Goud op je Bord is verschenen bij uitgever Arko Sports Media. Prijs 24,95



Ontbijtshake

BEREIDINGSTIJD
5 minuten

INGREDIËNTEN
250 gram magere kwark
2 eetlepels muesli
150 gram aardbeien
1 sinaasappel, in stukken
1 eetlepel honing

BEREIDINGSWIJZE
• Meng alle ingrediënten in de blender en meng het tot een egale massa.
• Serveer in een groot glas.

Kopje koffie voor snellere tijd

Wat kun je het beste eten voor de Zevenheuvelenloop? In ieder geval geen spruitjes en uien, zegt sportdiëtist Floris Wardenaar. Zijn tips.

door Jacqueline van Ginneken

Twee, drie kopjes koffie – mag best een sterk bakkie zijn – vlak voor de start van de Zevenheuvelenloop, en zeker weten dat je prestaties omhoog gaan. Want cafeïne werkt. Het zorgt bij de meeste mensen voor een betere duurprestatie. Een mogelijk nadeel van cafeïne is dat lopers misschien sneller starten dan eigenlijk goed voor ze is. De hardloper moet wel goed getraind zijn om dat tempo ook vol te houden, anders is de pijp leeg bij het 10 kilometerpunt.

Floris Wardenaar, sportdiëtist en teamleider Sport and Exercis Nutrition van de Hogeschool Arnhem Nijmegen, weet alles van voeding. Minder-getrainden moeten er dus niet meteen als een speer vandoor gaan, waarschuwt hij, maar iets behoudender starten. Ondanks de cafeïne-boost.

Maar hoho, niet allemaal drie kopjes koffie gaan drinken als je dat nog nooit hebt gedaan voor een wedstrijd. Koffie drinken en hardlopen, dat moet je oefenen. „Ik zou het eerst op andere momenten uitproberen dat je gaat lopen. Kijken hoe het gaat. Mede vanwege het effect van cafeïne op de stoelgang. Dus als je nog nooit koffie

hebt gedronken vlak voordat je gaat lopen, doe het dan zeker niet voor de Zevenheuvelenloop, want dan worden het heel, heel lastige vijftien kilometers.”

Op de dag zelf

Veel Zevenheuvelenlopers vragen zich af: wat moet ik 's ochtends eten? En hoe laat van tevoren kan ik nog wat nemen? Makkelijke vraag: „Eet licht zodat het niet in de weg zit tijdens het sporten. Een grote maaltijd, zoals een ontbijt en lunch, kun je drie uur voor de start nemen. In die drie uur tussen de laatste maaltijd en de hardloophetwedstrijd, kun je nog een banaan eten, een liga. Valt niet zwaar en daarmee is de ergste honger gestild.”

De dagen ervoor

De dagen voor de wedstrijd moet je goed eten: pasta, rijst, aardappelen. Koolhydraten dus, zo bouw je een voorraad op. Sporters hebben koolhydraten nodig als brandstof. Ook goed: rucola, sla, spinazie, andyvie, bietjes. Als je dat veel eet in de week voor de wedstrijd, heeft dat eenzelfde effect als bietensap. Bietensap is een hype onder hardlopers vanwege het heilig geloof dat je er harder van gaat lopen.

Wardenaar: „Nitraat is het gemeenschappelijke stofje dat via een proces van maag, bloed en speeksel in de mond in nitriet wordt omgezet. Het stofje heeft de naam dat het de prestaties verbetert. Het zorgt ervoor dat je efficiënter met je zuurstof omgaat, en dat je dus met dezelfde hoeveelheid zuurstof meer kunt. Of je kunt natuurlijk een paar dagen tevoren bietensap drinken. Maar kijk goed op het etiket, want je moet de nitraatrijke variant nemen, niet de nitraatarme.”

Ook hier weer het advies: test het van tevoren uit, niet op de wedstrijddag zelf. Ieder mens reageert anders. Sommigen krijgen er diarree van, anderen vinden het gewoon niet lekker, bietensap.

De avond voor de wedstrijd

Belangrijker nog is wat je de dag vóór de Zevenheuvelenloop eet. „Dan moet je zorgen voor een voorraadje in de spieren voor het harde trainingswerk dat eraan komt. Want na 15 kilometer hardlopen zijn de koolhydraten ver op.”

In ieder geval niet eten op de avond voor de wedstrijd: bonen, bepaalde koolsoorten als spruitjes, rode kool, boerenkool, uien, gekruide eten. „Gasvorming”, geeft de sportdiëtist als reden. „Wat je eet, zit een dag daarna nog in je darmen. Gasvorming, dat loopt niet lekker.”

Tijdens de loop

„Tijdens die 15 kilometer kun je ook iets nemen.” Elke twintig minuten, zo luidt

het advies van de sportdiëtist. Water of sportdrank. Tijdens de Zevenheuvelenloop staan bij de 5 en 10 kilometerpunten drankposten. Maar ook hier geldt, net als bij de koffie: als je nooit sportdrank drinkt, dan is een wedstrijd het slechtste moment om het voor de eerste keer te nemen.

„Sportdrank is zuur, en dat kan toch maag-darmproblemen leiden.”

Nou is niks zo lastig als drinken onder het hardlopen. De helft is eruit voordat je het bekertje vast hebt, de andere helft zit in je neus.

Tip: even iets inhouden, beetje gas terugnemen, en dan gaat het prima. En de bovenkant van het bekertje een beetje samenknijpen.

„Sporters die onderweg drinken, voelen zich prettiger. Want als je hard loopt, krijg je een droge mond, dat is niet fijn. Dus het gevoel van welbevinden is groter. Waarom moet de Zevenheuvelenloop een continue kwelling zijn? Als je niet goed getraind bent, kan het ook helpen als je wat drinkt. Je gaat kapot, maar het is dragelijk. En lopers die beter getraind zijn, kunnen misschien net iets dieper gaan.”

Je moet, vervolgt Floris Wardenaar, altijd weer die afweging maken. Wardenaar, ook Zevenheuvelenloper, neemt zelf na twintig en veertig minuten een energiegel, gecombineerd met water. „We weten: dat leidt tot prestatieverbetering. Als de koolhydratenvoorraad opdraakt en je voegt extra suikers toe, dan help je de spieren.”

Een snelle loper heeft tussen de 60 en 90 gram koolhydraten nodig, dus dat ga je niet redden met een dorstlesser. Maar energiegels zijn niet interessant voor de Zevenheuvelenloper die de 15 kilometer lekker uit wil lopen. Snelle lopers zoals Wardenaar die rond het uur willen finishen of daaronder – „mijn streeftijd is 54 minuten” – hebben er baat bij. „Als je tijd 1.10 is of 1.20 uur, dan heb je aan een dorstlesser genoeg.”

Ontbijt op 16 november

Dus het ontbijt op 16 november ziet er als volgt uit: een paar sneetjes brood met jam, appelstroop, magere kipfilet of rookvlees.

Geen kaas, kaas is vet. Wel: muesli met melk. Een eitje kan ook



prima, bak-
je kwark ook.
„Als het maar niet
een heel gevuld gevoel
geeft.”

Verder een glasje sap erbij of wat fruit. „Dan heb je de koolhydraten, eiwitten en koolhydraten met vitamines.”

Na de Zevenheuvelenloop

En dan heb je die 15 kilometer gelopen, kom je afgepeigerd over de finish. Wat dan? „Drinken natuurlijk, vocht aanvullen. En eiwit aanvullen, 20 gram na een inspanning. Als je binnen twee uur een gewone maaltijd eet, dan heb je die binnen.” Maar moet je nog een stuk reizen voordat je thuis bent, dan is het goed om iets in je tas te stoppen. „Chocolademelk, een yoghurt-drinkje zoals fristi of breaker, brood met kaas, zodat het lichaam ermee aan de slag kan.”

En nu zijn er hardlopers die meteen doorgaan naar de stad, naar een café voor een welverdiend biertje. Niet heel slim, want alcohol vertraagt het spierherstel. En bovendien moet je van alcohol plassen – bier ontrekt veel vocht aan het lichaam. „Als je wilt drinken, neem dan een biertje met minder alcohol, Radler bijvoorbeeld. Dat is beter voor de vochtbalans.”

En zorg altijd dat je eerst iets eet voordat je de mond aan het biertje zet.



Sanadome

Herfstspecial

Herfst tip!

Sanadome
Voucher

2^e persoon

40%

Korting op de entree Thermen
+ gratis slippers t.w.v. €10

Gelder
7

Dag (09.00 - 23.30 uur): 2^e persoon betaalt € 18,00 i.p.v. € 30,00
Avond (17.00 - 23.30 uur): 2^e persoon betaalt € 13,80 i.p.v. € 23,00

Geldig tegen inlevering van deze voucher, voor max. 6 personen
t/m 26-12-2014. Het dragen van badkleding is verplicht.
Niet geldig in combinatie met andere acties of arrangementen.

Meer informatie: www.sanadome.nl


SANADOME


SANADOME


Badkleding verplicht